



VOL. 126

14年 11月 ~ 12月



今月の特集

私の履歴

26



## 私の履歴 (28) 思い出に残る人々 ③

私は二人兄妹で、3歳違いの妹がいます。小さい頃から仲が良く、一緒に遊んだり家のお手伝いをしたりしていました。妹の好きな「リボンの騎士」や「宇宙戦艦ヤマト」をテレビで一緒にみたり、「青い鳥」「チップス先生さようなら」「ハロードリー」「チキチキバンバン」など観劇や映画にも母と3人で一緒に行った思い出があります。昭和40年頃の日本が一番経済的な活力があった時代でした。妹は気持ちの優しい性格ですが、父に似て「頑張る」のが大好きです。中学・高校の時には「殺気」さえ漂う気迫で、ピアノのタッチにもその気迫がこもっているようでした。ある日歯医者さんに行ったら、「そんなに思いきり磨くと、歯のエナメル質がみんな取れてしまうので、もっと軽く磨いてください」と言われたそうです。それを聞いて、妹の性格がよく出ているなと思って笑ってしまいました。一度言い出したら聞かない側面も持っていて、幼稚園の頃に「家出をする」と宣言して、私と母が呆然と見送る中をスタスタと出て行ったこともあります。私は暫くして大急ぎのあまり靴を手に持ったまま追いかけて行って妹をなだめたのでした。

私はというと、「超」まじめで何事にも全力を挙げて立ち向かう妹といつも比較されて、「いい加減」「勉強をまじめにしない」という、どちらかというとうたうたうたで怠け者のようなレッテルを家で貼られていました。私としては納得がいかない部分もありますが、妹と父のまじめさには勝てそうにないので家の中ではどちらかという「お笑い路線のお兄ちゃん」に甘んじることにしていました。私が大学受験の頃も夜遅くまで勉強している妹に「僕が先に寝たことを両親には言わないでね!」と頼んで先に寝ていたりしたので、妹から「お兄さんは全然勉強しなかったのに医学部に行けて、ほんとにラッキーよね!」と言われました。(しかし私には高校の時にあれだけ勉強するのがやっとなりだ限界だったよ〜と思っています)

そんな妹に今ではなおさら頭が上がりません。妹が両親の世話や介護と一手に引き受けてくれたからです。やさしい性格で、さらに上述した「超」まじめ人間なので毎朝5時半から自分の家庭(夫と息子2人)と実家の家事や介護を何十年間もやり続けた妹は、姪(私の3人の娘)達からも「平成のおしん」とか「猫村さん」(漫画『今日の猫村さん』の主人公で野良猫が家政婦になって献身的に働く)と呼ばれています。妹の座右の銘は「足るを知れ」と「長いものには巻かれろ」だとユーモアを込めて言っていました。最近は「自分の顔は自分では直接見られない。自分の顔は他人のためにあるんだから明るくするためにいつも笑ってなきゃ」だそうです。今では妹を尊敬していると言っても過言ではありません。両親の世話などで疲れている時も、いつも明るく笑顔を絶やさず皆を和ませてくれる妹は人気者です。裁縫好きで、自分の着る服やブローチなどを作っては最近もそれを身に付けておしゃれをして出かけるようなところもあり、料理やおしゃれのことなどで私の娘たちとも話が弾み、娘たちも私の妹が大好きです。(次号に続く)

## 『血糖測定をしてみませんか』 糖尿病療養指導士 屋根真貴子

当院通院中の患者さんが自己血糖測定を実施して成功した例を紹介したいと思います。この方は40歳代の男性で、2型糖尿病のために3種類の内服薬を服用されています。今まで7%台だったHbA1cが9%台になり、ご自分なりに食生活の工夫や運動で血糖値を下げようとしていましたが、なかなか結果が出ませんでした。

そんな時に書店で目にした本に「血糖値を下げるにはまず自分の血糖を知ること」と書いてあったのがきっかけで、一念発起!血糖を自宅で測定しようとインターネットで測定器一式を購入。血糖測定を始めてから血糖値がみるみる下がってHbA1cは5.4%に下がったとのこと。測定回数は1日に5~7回(毎食前と毎食後1-2時間と寝る前)で、初めは朝食前の血糖値は220あったそうです。数値を気にするようになってから食事は少しずつ変わり、とにかく野菜を食べる量が多くなり炭水化物は徐々に減っていったと話されていました。肉や魚などのたんぱく質もしっかり食べるようになり、間食もしなくなったとのことですが、野菜をたくさん食べることで満腹感が得られるので食事に対するストレスは全く感じなかったそうです。そして1か月後の朝食前の血糖値は120に、2か月後には100前後にまで下がりました。

仕事が忙しくて食事が手軽なものになり、血糖測定をしなくなるとまた血糖値が増加し、数値が見えることで意識が変わると話されていました。ハードな運動を取り入れたこともありましたが、効果は思ったほどは得られず、やっぱり食事が一番と実感されたとのこと。「それでは運動はしなくてもいいではないか」と考える方もいらっしゃると思いますが、筋肉量や代謝を増やしたり維持するので寝たきりを防止しますし、運動はインスリンの効果を増強し長期的に血糖値を低下させることが証明されています。「ほかの方にアドバイスするとしたら?」とお聞きしたら「週に1日でもいいので食前・食後を含めて6~7回測定して自分の1日の血糖の変動を知ること」と話してくれました。興味のある方は測定器の貸出をしていますので、スタッフまでご相談ください。

**血糖値が下がらずに悩んでいるあなた!**  
**この機会に始めてみませんか?! 何かしらの糸口が見つかるかもしれませんよ!**

## 休診のお知らせ

11月~1月の診療予定です。宜しく御承ください。

●:午前休診 ●:午後休診

	S	M	T	W	T	F	S
11月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						
12月							
	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
1月							
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	