

ノボケア

Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2005
冬
No.4



糖尿病の基礎治療

—病態に合わせた食事療法のポイント—



糖尿病を悪化、
進展させないために
知っておきたいこと

監修

岩本安彦

(東京女子医科大学糖尿病センター センター長)

編集協力

岩崎直子 内潟安子 北野滋彦 佐倉宏

佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 馬場園哲也

(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア
Smile
笑顔を支えるインスリン療法

No.4 Winter 2005

2005年2月発行／第1版第1刷発行 非売品

[発行]
ノボケア友の会事務局(ノボ ノルディスク ファーマ株式会社内)
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1
www.novonordisk.co.jp

[企画・制作]

メディカス株式会社

〒160-0016 東京都新宿区信濃町35番地 信濃町煉瓦館4F



1417350101 (2005年2月作成)



“男子厨房に入るべからず” なので家内の食事作りには 本当に感謝しています。

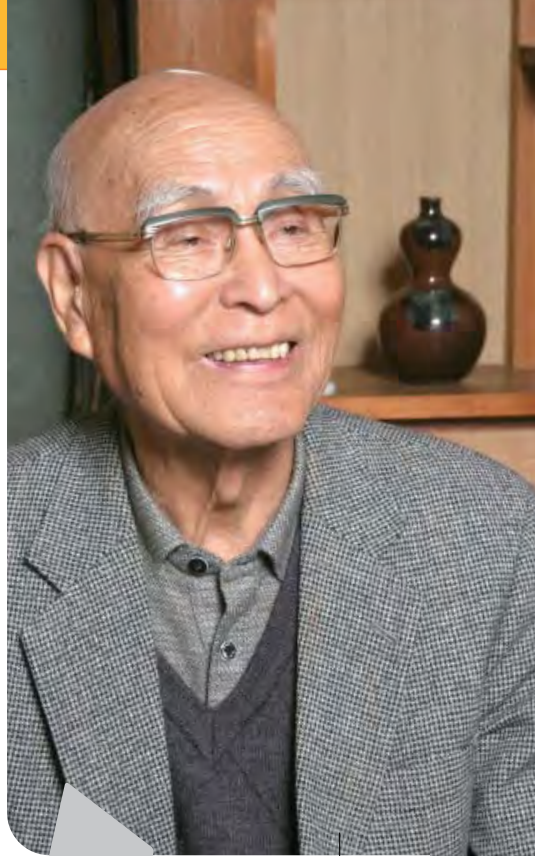
◆糖尿病になったのは、“無理やり太った”のが原因です。私は教職に就いていまして、52歳のときに校長になりました。校長は学校行事の際に、よくモーニングを着ます。ところがこれがやせ体型の私には似合わなくて、“もう少し恰幅よくなろう”と、あまり好きでもないビールや焼酎を飲んだり、検食用の学校給食をたくさん食べたのです。おかげでおなかがつくりと出てきて、「よかった」と家内ともども喜んでいましたが、その矢先に集団検診で異常値が指摘され、医師から糖尿病の疑いがあるとして食事改善をすすめられました。

♥それからは私も主人の体調を考慮して、食事作りをはじめ、さまざまなことに気をつけるようになりました。主人が60歳で退職して市の社会教育課に勤務するようになってからは、毎日お弁当を作りました。でも、極端な食事制限をしているわけでもないのに、今度はどんどんやせていったのよね。

◆65歳当時、47kgにまで減少しました。その頃の血糖値は、200～250mg/dL、ヘモグロビンHbA_{1c}は9～10%。実は60歳頃からこのような状態が続いていまして、その数値の意味を毎月検査に通っていた当時のかかりつけ医に尋ねたこともありますが、納得のいく説明をしていただけず気がかりでした。そのうえ、非常にやせてしまい、疑問はふくらむばかりでした。

♥その年、市の保健センターで行われた糖尿病研修会に私ひとりで参加したときのことです。ビデオを使つての講演で紹介された例が、主人の体型とまったく同じ体型で、本当にびっくりしました。

◆すぐに、その講演会の講師を務めた先生の病院を訪れ診察を受け、2週間の教育入院、そしてインスリン導入となりました。現在は1日36単位ですが、インスリン導入後は体重も減少することなく安定し、血糖値やその他の検査値も良好に維持しており



家内が丹精込めて育てた家庭菜園の野菜を使った料理が元気の秘訣

鹿児島県・鹿児島市 木原三郎さん(82歳)
鹿児島県出水市生まれ。終戦まで韓国で教鞭をとり、引揚げ後は鹿児島市を中心に高校にて社会科教師。教頭・校長職を歴任し60歳で退職後、同市社会教育課に4年勤務。その後、第一の人生として郷土史研究に進み、著書に『西郷のアング(島妻)』『愛加那』『谷山の歴史と文化財』など。同市文化財審議会委員を15年も務めた。武士の心根を受け継ぐ実直で心やさしい九州男児。現在のかかりつけ医は上ノ町・加治屋クリニックの加治屋昌子先生。

最近時々、ひとりでお惣菜の買出しに行ってもらうのですけれど…

マイベストパートナーの木原敏子さん(82歳)
鹿児島市生まれ。夫・三郎さんもそうだが敏子さんも“上町育ち”(武家が多くあった地域)。女学校を卒業後、戦時中は女子挺身隊に従事した。三郎さんが糖尿病を発症してからは、病気に対する一番の理解者として、また助っ人として食事作りを中心にサポート。趣味と実益(栄養管理)を兼ねて野菜作りも始めた。毎朝のラジオ体操を欠かさず、時々書をたしなむという敏子さん。品のあるやわらかな笑顔で三郎さんを見守る。



元気に毎日を過ごしています。食事については、私は“男子厨房に入るべからず”と育てられた人間で何もできないので家内にまかせっきりですが、家内は、しっかりとカロリー計算した栄養バランスのとれたおいしい料理を食卓にならべてくれます。

♥カロリー1,600kcalを守るように気をつけているだけです。

◆野菜料理が特にうまい。

♥家庭菜園が趣味でいろんな野菜を作っているんです。主人は、本当は肉料理や脂っこいものが好きなのですが、少しでもおいしく野菜を食べてもらおうと思ひまして。

でも、野菜作りも食事作りも、いつまでもできるわけではありません。最近、カロリー表示されたさまざまな種類のお惣菜が売られているので、少しは自立していただくかしらと(笑)、買出しに行っていていただくこともあるのですが、自分の好きなものばかり買ってくるんですよ。

◆家内の食事への配慮には本当に感謝しています。実は私は教職を離れた後、第二の人生として、昔から好きだった郷土史研究に打ち込んでいます。市中の史跡を毎週のように訪ね歩いた記録を出版したり、各地で講演会の講師も務めてきました。こうやって元気に好きなことをやってこれたのは、家内のおかげだとありがたく思っています。

♥食事を作ったり、「インスリン注射を打ちましたか？」と声をかけたり。二人暮しですからお互い声をかけ合って、末永く元気に暮らしていきたいですね。

本誌では「マイ ベスト パートナー」に出ていただける患者さんを募集しています。

「糖尿病治療に取り組むあなたと、あなたにとって大切な人とのエピソード」(例：勇気づけられたこと・支えられたこと・うれしかったことなど)を簡単にお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号をご明記のうえ、封書にてお送りください。応募書類を拝見させていただき、取材のご相談をさせていただく場合に限り、編集部より書面にてご連絡させていただきます。

※応募書類はご返却できません。個人情報に関しましては責任をもって管理いたします。

〒160-0016 東京都新宿区信濃町35番地 信濃町レングラ4F
メディカス(株)ノボケア編集部内「マイ ベスト パートナー」係 まで