

## 同朋のみなさまへ

小倉智昭



学生時代の私は、世代を代表する短距離ランナーでした。自慢ではありませんが、学生記録をつくったこともあります。実に健康的な生活を送っていました。しかしある時、私は太りだしました。膝をやり、腰を痛めて競技から離れ、運動量がガクンと減ったこと、節制をやめてよく食べるようになったこと、時間の不規則な業界に就職したことなどが原因でした。病気が発覚した当初は、担当医に真顔で「このままでは死ぬよ」と言われたほど、急激にからだの状態を悪くしていきました。しかし、私にも大切な家族がいます。死ぬよと言われて「ハイそうですか」と簡単にあきらめるわけにはいきません。ダイエット、食事療法、インスリンの投与といった治療をはじめました。決して楽ではありませんでしたが、生きるために必要なこと、と前向きに受け入れました。

糖尿病は、宣告されても自覚症状がない病気です。働き盛りの皆さんは多忙な毎日の中でなかなか本気で治療に取り組めないのではないのでしょうか。治療を始めても、食事療法は食欲との戦いがつらく、運動療法も面倒で続かないものです。つい治療を投げ出してしまい、いつの間にか取り返しのつかないことになっている、という例が多く見られるのです。

私は、28年前に発症して、担当医に脅されたことが幸いでした。糖尿病との上手な付き合い方を見つけ、治療を明るく楽しみながら実践し続けてきました。働き盛りの皆さんには、ぜひ元気で働いてもらいたい。糖尿病と診断されたら、決して甘く見ず、すぐに治療をはじめてほしい。適切な治療を続ければ糖尿病は怖くありません。新しいライフワークが出来たと思って前向きに治療に向き合ってください。家族のためにも、あなたのためにも、どうか糖尿病とうまくつきあい、充実した人生を送ってください。



## PERSONAL DATA

## Aさん

年齢 ——— 57歳

性別 ——— 男性

発症年齢 — 40歳

合併症 ——— 白内障

## 体験談 001

## 40歳のときに発症のAさん。

働き盛りに、痛くもかゆくも無い病気なんか  
かまっていられなかった。

わたしは現在57歳ですが、2型糖尿病を発症したのは40歳前後です。

しかし、病院で「糖尿病ですよ」と言われても別に自覚症状はありませんでした。

そのころわたしはセールスマンで、時間に不規則な生活を送り、

大食、酒も毎日飲んでいました。それでもからだに変調がなく、

ヘモグロビンA1c(以下 HbA1c)も6.0前後だったので安心しておりました。

病院には1カ月に1回行って血液検査をしていました。

6年ほど前から、十分な診察を受けずに検査結果と薬だけをもろうようになりました。

そのころからインスリン注射もしていたのですが、

ヘモグロビンA1cは10を超えるようになりました。

そうしたところ、ここ2~3年で急激に合併症が現れてきました。

まず、白内障になって視力がガクンと落ち、神経の感覚も鈍り、腎臓もかなり悪くなりました。

今では合併症が現状よりも悪くならないように頑張っております。

今、思いますに、「糖尿病」と言われたときに教育入院して怖さをしっかり知るべきでした。

後悔ばかりしています。

## COLUMN 1

## HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)値と血糖値

糖尿病のコントロール状況を知る上で、この2つは大切な指標です。

HbA1c値はおおむね過去1~2カ月の血糖値の平均を表します。血糖値は血液検査をした

タイミングの糖代謝を反映した数値です。したがって、血糖測定の前に食べひかえると、

血糖値は低くなることはありますが、HbA1c値はあなたの期待には応えてくれません。

※医療機関で治療を受けている糖尿病患者さんでは、HbA1c値のコントロール目標を、5.8%未満で優、5.8%~6.5%未満は良、6.5%~7.0%未満は不十分、7.0%~8.0%未満は不良、8.0%以上は不可としています(日本糖尿病学会値)。