



体験談 002

**はじめ優等生患者を続けたBさん、
避けられない仕事のストレス、
不規則な生活からコントロールを崩し劣等生へ。
いまだ合併症はないものの、
いつ出てもおかしくない毎日が正念場。**

PERSONAL DATA

Bさん

年齢 ——— 68歳

性別 ——— 男性

発症年齢 — 47歳

合併症 ——— なし

会社の保健室で重症の高血糖、高脂血症と診断され緊急入院。
ただちにインスリン注射開始、食事療法、運動療法。
教育入院患者と一緒に糖尿病に関する講義を聞き、「自分はこの病気について、全く無知であった。
この病気は意志力で生活習慣を変えれば回復する」ことを知る。
「コントロール」(自己管理)「ライフワーク」(生涯の仕事) このふたつの言葉は、
糖尿病患者、医師の間で特別重要な意味がある。47歳、3週間の入院を終え、部長職に復帰。
早起き、弁当持参、残業せず帰宅、寝る前の歩行運動、アルコールなしの生活習慣で、
インスリン注射は半年で免除される。優等生的闘病続く。
しかし、部長職の多忙と海外出張、人間関係などの重圧で、付き合いのアルコールを飲みだす。
飲むとドカ食いなどコントロール乱す。そういう時にさらに面倒な雑事が重なって、
48歳で高血糖再入院。合併症はなかったが、気分的に参って退院後一般職に転属。
この職場環境変化が再度コントロールに取り組む姿勢にさせてくれた。
60歳まで毎月の検診を欠かさず、仕事のペースも順調で、無事定年を迎える。
定年後も余暇や他の職種を適当に楽しみコントロール維持。
67歳ごろから、抑えていた酒量が少しずつ増し、HbA1cが急上昇、肝臓機能数値も悪化した。
主治医に「ここが正念場だ。動脈硬化など合併症の可能性もある」と指摘される。
68歳から、断酒、食事1,600kcal厳守、運動を毎日40分8,000歩確保して、数値改善。
気力も回復してきた。合併症はないが、これまでの浮き沈みの中で、
ようやく生活習慣改善が身につきつつあるが、毎日が「正念場」であると言いつけている。



体験談 003

優等生患者も飲酒の誘惑で挫折したCさん。 拳句は眼底出血、白内障と 失明の恐怖を味わうまでになった。

PERSONAL DATA

Cさん

年齢 ——— 55歳

性別 ——— 男性

発症年齢 — 41歳

合併症 ——— 眼底出血

白内障

わたしは現在55歳。41歳のときに糖尿病となり、以後のみ薬と運動療法を継続して行い、一時はHbA1cが6.5までコントロールできていた時期もありました。

しかし、飲酒の機会を減らすことが意外に難しく、

以後HbA1c8～10を行ったり来たりで、のみ薬を続けるもうまくいかず、

拳句の果てに、眼底出血（網膜症）、白内障を併発しました。

さすがに55歳で失明するわけにはいかず、

2009年3月18日から2週間、県立病院に検査入院をしました。

入院2日目からはインスリン注射を勧められました。

「インスリンだけは」と抵抗がありましたが、先生の勧めもあり、思い切って始めました。

もう一生インスリンに頼らなければならないと思うと、

そのときはむなしく切ない気持ちになりました。

しかし、入院を体験したことで、退院1ヵ月、入院中のときほどは節制できませんが、

ある程度自分でコントロールできるようになりました。

インスリンの効果も抜群です。

COLUMN 2

合併症：糖尿病網膜症

眼の奥のカメラでのフィルムに当たる場所が“網膜”で、血糖コントロールが悪いと、“網膜”に血液を供給する細い血管が脆くなったり詰まったりするのが糖尿病網膜症です。放置すると失明することがあります。

