

一病息災：糖尿病とともに生きる

大西由希子

朝日生命成人病研究所附属医院

告白しなければならない。研修医時代、私は糖尿病診療が苦手だった。「雨が多かったので、ウォーキングできませんでした」「外食が多かったので、インスリンを打てない時が多かったのです」と、患者さん



は血糖管理がうまくできない理由を外来でおっしゃる。私自身は日々の忙しさを言い訳に、食生活は乱れ、運動らしい運動もせずに仕事ばかりしていたにもかかわらず、自分のことは棚に上げて「糖尿病患者さんの言い訳ばかり聞きたくないなあ」と思うことさえあり、患者さんたちに全く寄り添えていなかった。

糖尿病を専門として志した理由は、大学院で糖尿病研究室の先輩方と一緒に研究させていただきたいと思ったからで、糖尿病診療を熱望していたわけではなかったかもしれない。そんな大学院生の頃、患者さんに「先生だって、おいしいものをおなかいっぱい食べたいでしょう？」と聞かれ、はたと気づいた。振り返ると、この1カ月に飲み会が何回あって、雨の日が何回あって、栄養バランスに気をつけた食事を何回できたか、自分は即答できるだろうか。「糖尿病患者さんは、食事・運動療法をいつも気にしながら生活しているなんて、えらいなあ」と、患者さんに敬意をもって診療するようになった。

糖尿病診療は、血糖管理をしつつ、合併症をスクリーニングして早期発見・早期治療することも

大事だ。糖尿病網膜症のスクリーニングをしたら緑内障が見つかった、脂肪肝をフォローして腹部エコーをしたら早期の腎臓がんが診断されて手術できた、何十年も診ていて元気だった人がいつもと違う様子でうつ

病を疑い精神科での治療にすぐにとりかかれた、といったエピソードは日常茶飯事である。糖尿病で定期的な通院をしていなかったら、新たな病気の発見が遅れただろう。まさに「一病息災」だ。

今、私の外来には、90代で糖尿病のある人も少なからず元気に通われている。40～50代で糖尿病と診断されて以来、食事・運動療法に日々取り組み、常に血糖管理が完璧というわけではなかったかもしれないが、その時代その時代に一番よいとされる食事・運動・薬物療法を順守する努力を重ね、月々の外来に通い、実施すべき検査や検診を受け、新たな病気も早期発見・早期治療で克服している。「糖尿病と診断されて、同世代のなかで一番早く死ぬと思っていたのに、今となっては僕が一番元気に長生きしちゃったよ」と笑顔で話してくださる。

そうだ、糖尿病はうまく付き合えば、一病息災で元気に幸せに長生きできる病気なのだ。自分の診療が少しでも糖尿病をもつ人のお役に立てればと思い、また本特集が、より多くのみなさまの幸せにつながればと願う。

G

Editorial