



糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

かしま病院糖尿病サポートチームでは月に1回糖尿病教室を行っています。内容は薬・食事・運動等様々なことについて医師や看護師などのスタッフがわかりやすくお伝えしております。今回は6月におこなった糖尿病教室の内容についてご紹介いたします。

テーマは「クイズで知ろう!糖尿病のお薬」で、一般的に行われる聴講型の勉強会ではなく、参加型のクイズ形式でお薬についての注意点や豆知識などを回答していただきました。

また練習用のインスリン注射を使い、どのようにして注射を打つか・どこに打てばいいのかをスタッフの説明を聞き、実際に一連の流れを確認しながら注射の手技を模擬体験してもらいました。

教室で行ったクイズ問題

1 血糖を下げるインスリンですが、インスリンは体のどの臓器から分泌されるでしょう?

1、脳 2、腎臓 3、脾臓 4、肝臓

2 食後の血糖値の上昇を防ぐために食事の直前に服用するα-グルコシダーゼ阻害薬ですが、食事の直前に服用するのを忘れ、食べ終わってから3時間後に気づいた場合の適切な対処法は次のうちどれでしょう?

1、食後であっても気付いたときに服用する
2、忘れた分は服用しない
3、次の食事の時に2回服用する

3 次のうち、低血糖症状でないものはどれでしょう?

1、空腹感 2、残尿感 3、めまい 4、冷や汗

【答え ①→3 ②→2 ③→2】

かしま糖尿病サポートチーム 薬剤部 若松 実加子



2017年度 糖尿病教室のお知らせ

当院では、みなさまが糖尿病とうまくお付き合いし楽しく生活できるように、「糖尿病サポートチーム」のスタッフがお手伝いをさせていただいております。血糖値について理解を深め、生活習慣を見直すきっかけにはいかがでしょうか?

日常のちょっとした工夫と心がけで、糖尿病をお持ちの方でも充実した生活が送れます。

- 糖尿病が気になる方
- ご家族の健康に不安をお持ちの方
- 血糖値が下がらない方

どなたでも自由に参加できますので、お気軽にお越しください。

場所 クリニックかしま会議室

日時 毎月第1火曜日 10:00~10:30

今後の予定

9月5日(火)「痛みがある時の運動療法」
~理学療法士と考えてみませんか?~

10月3日(火)「糖尿病あんなことこんなこと」

11月7日(火) 世界糖尿病デーイベント開催予定



キティちゃんの弁当袋

昨年、脊柱管狭窄症で体調を崩してから、食の嗜好に幅がなくなって来ました。揚げ物や野菜物のちょっとした味の違いに堪えられなくなり、無理に食べると気分が悪くなるので、職員食堂の昼食は半分くらい残すようになりました。

体重が減ってきたため、それを心配した妻が弁当を作ってくれるようになりました。海苔に巻かれて真っ黒になったおむすびは、保温用にアルミで内張りされた三角形のおにぎりケースに収まりません。ケースの図柄はニッコリマークです。

ゆっくり食べる余裕のない外来担当日にはこれ1個だけです。しかし、外來の火曜日と木曜日はちよつと贅沢です。おかずを入れた小さな長方形のタッパーと、果物を入れた円形のタッパーが加わります。おかずは、野菜類と肉類と卵焼きが、タッパーの中でそれぞれ花柄の紙に包まれて三列に整列しています。そして、丸、三角、四角の3つの容器がキティちゃんの絵柄の手提げ袋に納まります。リュックサックを背負って、右手にキティちゃんの弁当袋をぶら下げると、遠足気分です。

今でこそ、かわいらしい弁当袋をぶら下げていても平気ですが、小学生の頃にはかわいらしいということがとても嫌でした。恥ずかしかったのです。給食のない時代で毎日弁当を持参していました。弁当包みは男物のハンカチで問題なかったのですが、図工のある日と、習字のある日は憂鬱でした。



愚生は長男ですが、姉が三人、妹が一人いました。つまり、女の中の男一人、四番目です。戦後の貧しい時代でしたから、絵の具箱と、習字箱は、姉たちのお下がりでした。どちらにも花柄の模様が描かれていました。女物であることが明らかです。男児たるものが女々しい物を持ち歩いていることが恥ずかしかったのです。どちらの箱も、表面は絵柄ですが裏面は無地でした。絵柄の面を体にピッタリ着けて、友達に見られないようにしました。図工と習字が同時にある日には、ランドセルを背負って、右手と左手に、絵の具箱と習字箱を持ち、絵柄を体に密着させて隠しました。

女物であることの恥ずかしさだけでなく、女物のお下がりを持たされているという貧困の露見が嫌で、前夜から憂鬱でした。図工と習字が不得手なのはこんな劣等感が関係しているかも知れません。

当時、紙芝居のおじさんが街を巡回していました。子どもたちは水飴などを買い、それを舐めながら「黄金パット」などの紙芝居を見せてもらいました。小遣いを持っていない愚生は水飴を買うことが出来ず、夕夕見をしていました。これも寂しいものでした。紙芝居のおじさんに叱られないかと心配で、ストーリーに没入できず、怖れ怖れ遠くから眺めていました。

男女の区別があいまいになり、髪型も、服装も、持ち物も、男女兼用になったため、お下がりかどうかも判然としなくなった現代の子どもたちには、昭和30年代の悩みには無縁でしょう。苦しい思い出でした。

(呼吸器科 部長 山根 喜男)

