



妖精と狼男と糖尿病警察



みなみしまクリニック院長 島袋 毅



クリニック全景写真

外来待合室に患者さんはいない。

訪問するMRさんも来るにはまだ早い時間だ。

—開業して、1年が経ち、少しずつ患者さんも増えてきたが、未だにまとまった長い休み時間（外来患者さんのいない時間）がある。そのときは、せっせと読書に励んでいる。—

いまや、成人の5人に1人が発症してしまうとも言われている糖尿病。食事、運動、薬物治療が広く知られているが、治療に難渋する患者さんが多いのも事実だ。

糖尿病治療の難しさは、体に良い療養生活を長年にわたって継続していかなければならないことにある。30分歩けないビジネスマンはまずいないが、それを、毎日、何年も続けていける人は大勢はいない。健康食である糖尿病食を1年中完璧に実行できる方も多くはいないであろう。糖尿病をコントロールしていくことのメリットは計り知れないものがあるが、時には患者さんも、治療者も、挫折したり押し潰されそうになることもある。そういうときにお勧めなのがこの本「糖尿病バーンアウト」である。普段

から行動変化のステージモデル（前熟考期、熟考期、準備期、行動期、維持期）を意識し、患者さんのステージにあった指導を心がけているが、それらとは違うステージがバーンアウト（燃え尽き）期かもしれない。「糖尿病をもつ人たちはやる気がないのではありません、知識が足りないのでもありません、かれらは疲れているのです。糖尿病の治療に努力し続けて、燃え尽きてしまっているのです」からはじまる。糖尿病燃えつきまでの道のり、食事療法がつづけられない10のもっともな理由、運動をしようとしめない10のもっともな理由など、興味をそそられる副題がならんでいる。問題点を挙げるだけでなく、それらを克服する前向きな対策まで書いてある。ぜひ、ご一読を。

重いテーマではあるが、この本の中にはユニークでユーモアあふれるキャラクター、妖精と狼男と糖尿病警察も登場する。

糖尿病の妖精

運動したのに血糖が上がっている。1ヶ月間食事療法をしたのに血糖値が変化していない。



院内風景

このようなことは時々見られる。原因がある場合もあるが、特に1型のブリットルタイプの人などでは原因不明の場合がある。本書では、「困らせているのは、妖精のいたずらかもしれません。」として、現代の医学ではわからない未知なものもまだ多く存在しており、血糖コントロールをみだしているの、必要以上に落ち込まないでと書いている。

狼男症候群

夜になると人々の生き血を吸い、翌朝になると自分の行動を悔やんでいる。この狼男のように、ダイエット中にも関わらず、夜になると間食をしてしまい、翌朝後悔するという症候群。これはだれにも身に覚えのあることだ。この本の中では、極端な例が紹介されている。そして、狼男を飼いならす方法が書いてある。

糖尿病警察

「これは食べてはいけないだろう」、「今日ちゃんと運動した?」、「これではよくなるよ」など、いろいろと取り締まりを行う糖尿病警察と呼ばれる人がいる。患者さんの身内に多い。患者さんにとって、時にうるさくて厄介な存在となり、いらいらさせられてしまう。実は、彼らは患者さんのためを心から思って行動している場合が多いという。療養生活を継続していくためには応援、支えてくれる身内の存在は大きい。取り締まるのではなく、一緒に運動するなり、間食に誘わないなり、よくほめてあげるなり、患者さんをやる気にさせ、良い方向へ向かわせる、そんな支援者になろう、とかいてある。

この本を通じて、糖尿病と共に生きる患者さんの気持ちにあらためてふれる機会を与えられた。診察時に、Drにいえない気持ちを持っているに違いない。患者さんにとってよいサポーターでありたい。

やっとコンピューターの受付画面に患者さんの名前がでた。

「こんにちは、調子はどうですか。」

すこし優しい気持ちで。

(認定内科医 糖尿病専門医)

参考図書

糖尿病バーンアウト 石井 均 監訳 医歯薬出版株式会社



地図

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30 12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後 14:30 18:00	●	●	/	●	●	/	/

診療時間