小象の「元気！で行こう」

生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会

治療のための努力

患者同士で病気と闘おう

◎糖尿病歴40年

40歳ごろに糖尿病を発症しました。代表的な生活習慣病としての糖尿病を患うことそのものはやむを得ぬことですが、半面、良い生活習慣が身に付くきっかけにもなりました。一病息災と言います。定期的に検査・診察・治療を受け、日々の血糖値の測定を欠かさず、身体の状況を常に把握しつつ、禁煙、適度な飲酒、カロリー・糖質・塩分などの適正摂取に努めています。昼・夕食後、30分弱の散歩を続けています。また、糖尿病に関係するものをはじめ、各種の団体のメンバーとして、さまざまな活動に参画しています。

◎生活習慣病の特質

生活習慣病は、治療のために患者の側のさまざまな継続的な努力が不可欠です。ここに生活習慣病の大きな特徴があります。

糖尿病の場合、重大な合併症を発症するまでは、痛くもかゆくもありません。また、通院、服薬、インスリン注射を続けても、なかなか効果が上がらないこともあります。このために油断を誘い、好ましくない生活習慣が戻ってしまうこともあります。

ときに服薬・通院を中断したりして、気が付いた時には重度の合併症に陥り、失明・心筋梗塞・腎機能の悪化による人工透析を余儀なくされる事態となることもあります。

「糖尿病が牙をむく」とでも言いますか、生活習慣病の本当の怖さがここにあります。

◎すべての患者のための糖尿病協会

そのために、皆さんに知ってもらいたいのが患者団体、「糖尿病協会」の存在です。

千葉県には、約40の病院・医院に糖尿病の患者会（友の会）があり、それらを分会とする千葉県糖尿病協会（会長は三村正裕・千葉労災病院糖尿病内分泌内科部長）があります。

全国組織として、47の都道府県の協会を支部とする「公益社団法人日本糖尿病協会」があります。患者や関係者にとって有益な情報が満載の月刊誌「さかえ」を発行しており、患者会に入会すると毎月入手でき、貴重な情報を得ることができます。

◎患者会、糖尿病協会の活動―糖尿病治療をアクティブなものに

これらの会の活動は多様性に富み、親しみやすいものとなっています。各患者会による、医療スタッフを講師とする勉強会、管理栄養士の解説付きの食事会、月刊誌「さかえ」を読む会、運動を兼ねての公園・史跡・美術館や博物館などの散策、バーベキュー大会やバス旅行など多彩な企画を楽しんでいます。

県協会としては、毎年11月に「市民のための糖尿病教室」を開催しています。平成30年度は、千葉市文化センター・アートホールで、合併症の一つの腎臓病にならないための専門医などによる講演や、医療・行政関係者のほか患者も交えた座談会、血糖値・骨密度等の測定、各種医療相談コーナー、医療関係企業のブースも設けられ、大勢の方々でにぎわいました。

また、年3回の会報「ぼうそう」の発行、10月には青葉の森公園での「歩いて学ぶウォークラリー」や、11月14日の世界糖尿病デーには千葉ポートタワーほか千葉県各所におけるブルーライトアップ事業などを実施しています。

これら多くのイベントの際は普段、診察時の限られた時間でしか接触できない医師や看護師等の医療スタッフとも親しく話ができます。

ぜひとも多くの皆さまに、これらの患者団体に参加し、糖尿病治療をアクティブな、楽しい体験を共有してもらう機会として、まだ患者会のない医療機関におきましては、有効な治療環境の一環として、その設置を検討願えれば幸いです。

（小象の会副理事長、千葉県糖尿病協会副会長、加曽利あゆみの会（千葉中央メディカルセンター患者会）会長・中野英昭）