知識の普及啓発から国際交流まで

日本糖尿病協会のおもな活動をご紹介します!

日本糖尿病協会は、糖尿病の克服をはじめ、広く国民の健康増進に寄与することを目的として、
患者さん、医師、歯科医師、コメディカルスタッフ、市民・企業などの連合体として組織された公益社団法人です。
1961年に創立され、現在の会員数は約10万5000人。2021年には、創立60周年を迎えます。
糖尿病の世界的な激増に対処するために、正しい知識の普及啓発や糖尿病教育、
国民の糖尿病予防と健康増進のための調査研究から、国際糖尿病連合(IDF)の一員として
糖尿病抑制に向けた国際交流まで、四つの目的の下、
活動しています。

「世界糖尿病デー」や「全国糖尿病週間」も糖尿病への理解を深めていただくチャンスです。「さかえ」の発行もその一つです。

さまざまな啓発資料を作成・配布しています。

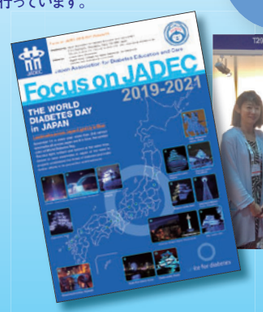
① 糖尿病の予防と療養についての正しい知識の**普及啓発活動**

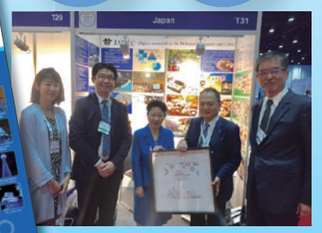
② 患者・家族と広く予備群の方々への**療養支援**

③ 国民の糖尿病の予防と健康増進への**調査研究**

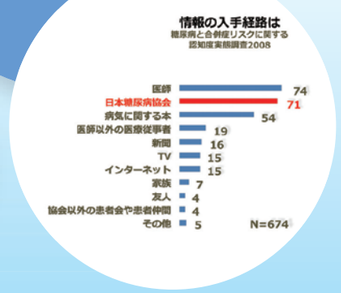
④ 国際糖尿病連合(IDF)の一員として糖尿病の撲滅を目的とした**国際交流**

「糖尿病連携手帳(左)」「自己管理ノート(右)」などを発行しています。小児1型糖尿病のお子さんのためのサマーキャンプ開催支援を行っています。





国際糖尿病連合(IDF)の正会員として、西太平洋地区(WPR)での糖尿病対策を支援しています。



患者さん、一般市民の糖尿病の意識調査をはじめ、小児糖尿病患者さんを取り巻く社会心理面の実態調査、さらには、糖尿病の新薬がよりよい効果を生むための市販後調査も実施しています。

公式マスコットキャラクター「マールくん」

公益社団法人
日本糖尿病協会
JADEC
Japan Association for Diabetes Education and Care

入会方法、活動内容、グッズなどのお問い合わせは日本糖尿病協会事務局へ

☎03-3514-1721 FAX:03-3514-1725
〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4 麹町セントラルビル 8F

日本糖尿病協会 検索
www.nittokyo.or.jp office@nittokyo.or.jp

糖尿病の治療を放置した働き盛りの今

この冊子には、糖尿病と診断された「アナタの未来」が載っています。

はじめに

A.D.2 世紀、トルコ･カッパドキアの医師アレテウスが
すでに糖尿病の患者をこう診たてています。
「この病気はそれほど多くはないが、不思議な病気で肉や手足が尿に溶け出してしまう。
どの患者も腎臓と肝臓が冒され、患者は水を作ることをやめず尿の流れは絶え間ない。
病気は慢性で長い時間かかるが、完成してしまうと溶け出しは急速で、
精神も流れ出し、死もまた早い。患者は短命である」

21世紀のいま、日本人40歳以上男性3人に1人、女性4人に1人は
その患者か予備群で、もはや「国民病」となっています。
糖尿病は初めどこも痛くも痒くもありません。しかし糖尿病と診断されると
飲食を徹底的に管理され、ひと駅前で降りて歩く通勤など勧められます。
自覚症状もなく正常なときと変わらないのに苦行を強いられる。
治療の大切さを実感できないどころか、逃げ出したい気持ちにもなります。
しかし放置していると、恐ろしい合併症が静かに確実にあなたの体の中を蝕んでゆきます。
そして末路は医師アレテウスが診たように悲惨で短命です。
そうなれば家族、友人、職場に大きな悲しみと、負担や迷惑をかけることでしょう。

この冊子には何年、何十年も前にあなたと同じように
糖尿病やその気がある、と宣告された働き盛りの先輩方の足跡が載ってます。
治療をないがしろにした人、挫折を重ねた人、
病気に対して無知だったことを後悔する人、そして優等生患者。
あの時、治療を投げ出さなかったら失明や人工透析にならずにすんだのに、という後悔が。
あの時、くじけなかったから、いま普通に生活ができているという安堵が。
この冊子に載っている先輩方の足跡は、「あなたの未来」にきっと当てはまるでしょう。

21世紀の医療は大いに進んでいます。
糖尿病の正しい知識を身につけ、治療を受け続けてください。
あなたの家族のためにも。いつまでも元気で働き続け充実したあなたの人生のためにも。

同朋のみなさまへ

小倉智昭

学生時代の私は、世代を代表する短距離ランナーでした。自慢ではありませんが、
学生記録をつくったこともあります。実に健康的な生活を送っていました。
しかしある時、私は太りだしました。膝をやり、腰を痛めて競技から離れ、運動量がガクンと減ったこと、
節制をやめてよく食べるようになったこと、時間の不規則な業界に就職したことなどが原因でした。
病気が発覚した当初は、担当医に真顔で「このままでは死ぬよ」と言われたほど、
急激にからだの状態を悪くしていきました。しかし、私にも大切な家族がいます。
死ぬよと言われて「ハイそうですか」と簡単にあきらめるわけにはいきません。
ダイエット、食事療法、インスリンの投与といった治療をはじめました。
決して楽ではありませんでしたが、生きるために必要なこと、と前向きに受け入れました。

糖尿病は、宣告されても自覚症状がない病気です。
働き盛りの皆さんは多忙な毎日の中でなかなか本気で治療に取り組めないのではないでしょうか。
治療を始めても、食事療法は食欲との戦いがつらく、運動療法も面倒で続かないものです。
つい治療を投げ出してしまい、いつの間にか取り返しのつかないことになっている、
という例が多く見られるのです。

私は、28年前に発症して、担当医に脅されたことが幸いでした。
糖尿病との上手な付き合い方を見つけ、治療を明るく楽しみながら実践し続けてきました。
働き盛りの皆さんには、ぜひ元気で働いてもらいたい。糖尿病と診断されたら、決して甘く見ず、
すぐに治療をはじめてほしい。適切な治療を続ければ糖尿病は怖くありません。
新しいライフワークが出来たと思って前向きに治療に向き合ってください。家族のためにも、
あなたのためにも、どうか糖尿病とうまくつきあい、充実した人生を送ってください。

PERSONAL DATA

Aさん

年齢 ——— 57歳
性別 ——— 男性
発症年齢 —— 40歳
合併症 ——— 白内障

体験談 001

40歳のときに発症のAさん。
働き盛りに、痛くもかゆくも無い病気なんか
かまっていられなかった。

わたしは現在57歳ですが、2型糖尿病を発症したのは40歳前後です。
しかし、病院で「糖尿病ですよ」と言われても別に自覚症状はありませんでした。
そのころわたしはセールスマンで、時間に不規則な生活を送り、
大食、酒も毎日飲んでいました。それでもからだに変調がなく、
ヘモグロビンA1c（以下 HbA1c）も6.0前後だったので安心しておりました。
病院には1カ月に1回行って血液検査をしていました。
6年ほど前から、十分な診察を受けずに検査結果と薬だけをもらうようになりました。
そのころからインスリン注射もしていたのですが、
ヘモグロビンA1cは10を超えるようになりました。
そうしたところ、ここ2〜3年で急激に合併症が現れてきました。
まず、白内障になって視力がガクンと落ち、神経の感覚も鈍り、腎臓もかなり悪くなりました。
今では合併症が現状よりも悪くならないように頑張っております。
今、思いますに、「糖尿病」と言われたときに教育入院して怖さをしっかり知るべきでした。
後悔ばかりしています。

COLUMN 1

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値と血糖値

糖尿病のコントロール状況を知る上で、この2つは大切な指標です。
HbA1c値はおおむね過去1〜2カ月の血糖値の平均を表します。血糖値は血液検査をした
タイミングの糖代謝を反映した数値です。したがって、血糖測定の前に食べひかえると、
血糖値は低くなることはありますが、HbA1c値はあなたの期待には応えてくれません。

※合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7.0%未満としています。
治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定されます。
（日本糖尿病学会編：科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013）

PERSONAL DATA

Bさん

年齢 ——— 68歳
性別 ——— 男性
発症年齢 —— 47歳
合併症 ——— なし

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と毎日が正念場。

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」であると言い聞かせている。

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

体験談 003

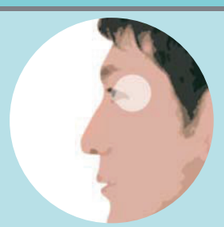
優等生患者も飲酒の誘惑で挫折したCさん。
挙句は眼底出血、白内障と
失明の恐怖を味わうまでになった。

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、
挙句の果てに、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ところが“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。



PERSONAL DATA

Dさん

年齢 ——— 72歳
性別 ——— 男性
発症年齢 —— 36歳
合併症 ——— 糖尿病網膜症

体験談 004

転勤、単身赴任の繰り返し。糖尿病診断で
最初の女医さんに親身な忠告やアドバイスを
受けたが、失明も心配されるほど悪化させたDさん。
会社退職後、あの女医さんの忠告を必死に思い出し
コントロールに専念。いま回復基調にある。

36歳の時、糖尿病と診断されたが、その後単身赴任などがあって治療を放置した。
53歳の時、会社の定期健診を受け、しばらくして、総務部より業務命令として
病院に行くよう指示される。すでに50歳ごろから、喉が乾きトイレも近くなり、
体重が短期間に75kgから50kgを切るまで減少してしまった。
病院では女医先生が待っておられ、今までの不始末から始まり、現在の病状まで説明され、
「このままでは死を早める」と、親身になって１時間余りの説諭の末、治療開始を約束させられる。
早速自宅近くの内科医院で治療を始め血糖降下剤を処方される。
その頃から手足のしびれ、足裏の激痛があり、さらに検眼すると糖尿病網膜症と診断され、
糖尿病患者の多くが失明することを知り、失望のあまり、
藁をもつかむ心境になり徹底した治療に励みたいと決意。この間、両眼の光凝固手術を受ける。
また、２年後に大阪転勤となり、治療は続けるもコントロール不良。
62歳で会社退職、常日頃主治医から勧められていた入院治療を始める。
1ヶ月の入院中にインスリン治療開始。そして、光凝固手術。
現在定期検診は欠かさず、HbA1cは６台をキープし、網膜症も安定している。
今思うと、22年前の女医さんの１時間にわたる親身になって情熱のこもった説諭がなかったら、
今の自分はなかったと感謝で胸がいっぱいになる。

【奥様のコメント】
30代の頃は子育てに追われ、夫をかまっていられなかった。
また、単身赴任も多かったので、糖尿病の治療は本人まかせにしてしまいました。
治療をするようになってからも、食事のことなどで、ケンカになったこともあります。
亭主関白で、家族の言うことはあまり聞いてくれないので、困りました。

PERSONAL DATA

Eさん

年齢 ―― 80歳
性別 ―― 男性
発症年齢 ―― 47歳
合併症 ―― 左足指切断
心不全
足壊疽

体験談 005

47歳働き盛りで糖尿病と診断されたEさん。この病気の知識や怖さを知らないまま通院を続けていた。画びょうを踏んでいても気づかず足の指が壊疽に。また糖尿病性の心筋梗塞も発症。

47歳のときに糖尿病と診断され、当時は何の知識もなく、
ただ薬を飲んでいれば治るものと思い込み、以来20年間通院治療をしていました。
平成9年7月、突然高熱を出し、容易に下がらず、なぜか言葉も出にくくなり、
受診したところ、血糖値が非常に高いことがわかりました。高熱の原因は糖尿病により、
足先の感覚が鈍くなり、画びょうを踏んでいたのを3日間知らずにいたためで、
すでに炎症を起こしており、外科にて右足指全部切断の手術を受けました。
入院中午前は食事療法の講義、午後は医師の講義を受け、改めて糖尿病の恐ろしさを知りました。
平成13年の夏には心不全の発作で再び入院。
心臓血管手術を受け、術後3年を経た現在、HbA1cも平均5.6と安定しています。
糖尿病の最善の治療が薬、食事、運動であるならば、それを順守し、
さらに前向きな気の持ちようをプラスして、命を長らえる糧としたいと思っております。

COLUMN 3

合併症：足壊疽

足壊疽とは、足先の方に血液を送る動脈がつまって皮膚が赤紫から黒く変化したり、細菌感染が広がって足が大きく腫れる状態です。壊疽になる前の段階（足のつり、しびれ、痛み、冷え、たこや爪の変化など）を見逃さないことが大事です。気になる変化があったら医師や看護師に遠慮なく足を見せて下さい。

PERSONAL DATA

Fさん

年齢 ―― 67歳
性別 ―― 男性
発症年齢 ―― 32歳
合併症 ―― 糖尿病網膜症
左眼失明
足壊疽

体験談 006

かろうじて回復した右目の視力で一人で歩けるまでになったFさんは、足壊疽による左ひざ下の切断をぎりぎりでまぬがれた。

35年前、会社の健康診断がきっかけで2型糖尿病と診断されました。
それ以来、糖尿病専門医の先生にお世話になっています。
ある時期、一身上の都合で1年余り連絡をとらなかったことがあり、
久しぶりに主治医の診察を受けると、失明寸前の状態でした。
眼科のある近くの病院に約1カ月入院。
左目は失明（糖尿病網膜症）しましたが、右目は見えるようになり、1人で歩けるようになりました。
また、左足の人さし指の生爪を剥（は）がしてしまったことがあるのですが、
すぐに治るだろうと簡単な手当てでしのいでいたところ、
腿（もも）が腫れてきたので、近くの病院へ行きました。
「すぐ入院です」と言われ、1日4本の点滴をして、1週間後に手術を受けました。
手術の1週間後、「左脚のひざから下を切らないといけない」と言われ、
頭が真っ白になりました。主治医に相談した結果、
専門医の指導を受け、切断はまぬがれることができました。

【主治医のコメント】

車のセールスマンとして精力的に働くFさんが、会社の健診で糖尿病といわれ、診察室にきたのは1978年です。
83年、わたしの開業と同時に当院に通院するようになりましたが、
95年ごろに事業に失敗したとかで千葉へ引越しをされ、1年ぐらい音沙汰がなくなりました。
治療を中断している間に、糖尿病網膜症が進み、失明寸前の状態で来院されました。
治療中断の怖さを体験してからは、主治医を変えたくないと千葉県の自宅から小平の当院まで何年も通院を続けました。
しかし最近、HbA1cも7を超えることが多く、
足指の爪の外傷からひどい壊疽を併発しました。一度は左下肢の切断を勧められたようですが、
東京の大学病院で丁寧な指導をしていただき、切断はまぬがれたのです。

PERSONAL DATA

Gさん

年齢 ―― 35歳
性別 ―― 男性
発症年齢 ―― 20歳
合併症 ―― 左足親指切断
壊疽（えそ）

体験談 007

若くして発症のGさん。
4度目の入院のとき、合併症による壊疽で
左足の親指を切断した。

わたしが糖尿病になったのは、今から15年前のことでした。
当時体重は125kgでしたが、糖尿病の症状はなく活発に働いていました。
しかし仕事、日常生活のストレスが重なり、
昏睡（こんすい）状態となり救急車で運ばれ入院。
あとで血糖値が1,000mg／dl以上だったと知らされました。
結局インスリンを射つ結果になりましたが、
若かったせいか今まで4回入院してしまいました。
毎回栄養士の方や看護師の方々から糖尿病治療のご指導を受けてきましたが、
4回目の入院のとき、合併症が原因で左足の親指を切断するはめになりました。
今現在、体重は68kg。毎日朝夕食前に血糖値を測り、
月1回の通院日に担当の医師に診てもらうようにしています。
どうして糖尿病になってしまったのか、
どうして4回も入院しているのに合併症にまで至ったのか、
もう一度反省して、もうこれ以上合併症が進行しないようにしたいです。
結局、自己管理が大事です。「さかえ※」を読むことも
糖尿病の進行を防ぐための教訓として、愛読しています。

※P16 関連情報参照

PERSONAL DATA

Hさん

年齢 ―― 61歳
性別 ―― 男性
発症年齢 ―― 31歳
合併症 ―― 脳梗塞
網膜はく離
左眼失明
右眼白内障

体験談 008

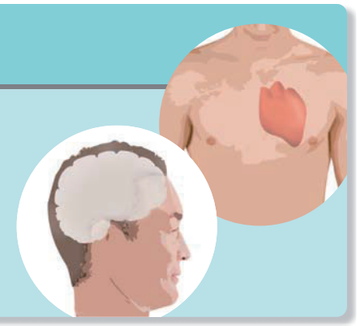
網膜はく離による失明患者Hさんの場合

バタやん（田端義夫）の歌に「親子三代昭和の生まれ…」という歌詞があります。
決して自慢にはなりませんが、わたしは親子三代の糖尿病です。
そして笑えない笑い話ですが、1992年には、今は亡き父親より早く
合併症と思われる脳梗塞（こうそく）に、そして2000年には網膜はく離に襲われ、
若いころ行きたくても行けなかった大学（ただし、大学病院）の門を2度叩きました。
30歳になるころから糖尿病の疑いがありましたが、不摂生がたたって
今では糖尿病の権化というか、自分でもミスター糖尿病と自嘲、自認しています。
今の医療技術は知りませんが、当時は網膜はく離手術後、
伏せの姿勢を続けなければならないことがきつかったです。
その伏せが不十分だったのか、2度の手術のかいなく、左眼は失明しました。
その後、残った右眼も白内障に侵され、手術に持ち込むまでが大変でした。
それからは日々HbA1c、いや自己との闘いの日々ですが、
そんなわたしが思うに糖尿病患者には、信頼できる医師と、
克服するという強固な意志の2つのイシが不可欠です。
かの徳川家康ではありませんが、「この2つのイシを背負って、
残りの人生を病と闘いながら生きたい」と思っています。

COLUMN 4

糖尿病と脳梗塞・心筋梗塞

糖尿病自体が動脈硬化を進めますが、
高血圧、脂質異常症、喫煙などと重なれば重なるほど
脳や心臓の動脈硬化を進めます。
それぞれ進行すると脳梗塞、心筋梗塞になりやすくなります。



PERSONAL DATA

Iさん

年齢 ——— 70歳
性別 ——— 男性
発症年齢 —— 48歳
合併症 ——— なし

体験談 009

中にはこんな方も。
発症以来22年、治療に挫折無く淡々と治療に専念。
優等生患者のIさん。

1988年（48歳）秋の社内健診で血糖値高めで半年後の人間ドック受診を指示される。
1989年、再度半年後の受診の指示。
1989年9月、人間ドック受診。空腹時110、2時間後180、HbA1c5.8だったが、
境界型と診断。以後毎月1度外来で検査。友の会入会を指示される。
1日1,800kcalと運動1時間、アルコール1/2、コーヒーはブラックにすることを
出来るだけ守るようにしながら、月1回の検査は欠かすことなく行う。
当時は営業部長で接待が多く、これを守る事は大変だった。
しかし、挫折せずに継続できたのは、多分に楽天的な性格による所が大だと思う。
1995年、かかりつけの病院の友の会や日本糖尿病協会東京都支部の役員就任。
歩く会や講演会の開催等を通じ、自己管理の大切さを知る。
2004年1月、前立腺がんの治療開始。3回の入院と30回の放射線治療と
4週に1回のホルモン注射（45回）で完治。
がんは薬で治るが、糖尿病は薬だけではだめで、運動・食事療法の大切さを知る。
1ヵ月1度の検診は絶えることなく継続。
これまで境界型で踏み止まってきたが、HbA1cが半年前から7.2になったので、
薬物療法に入るか見合わせ中。
コレステロール降下剤、血圧降下剤を服用中。行動は健常者と全く同じです。
糖尿病協会の会員であるということも、自己管理の支えのひとつになっています。

PERSONAL DATA

Jさん

年齢 ——— 59歳
性別 ——— 男性
発症年齢 —— 40歳
合併症 ——— 左眼失明
腎不全
左足切断

体験談 010

外科で足の甲をメスで切って
膿がザーッと出てきても痛くもかゆくもない。
仕事が忙しく治療を放置したJさんは、
失明（糖尿病網膜症）、人工透析、左足切断と
糖尿病合併症の三重苦となった。

38歳の頃、それまで大好きだったゴルフに急に行きたくなくなりました。
体がだるく、足が重い感じがして、ボールを打ちたくなくなり、行かなくなりました。
でも、まさか糖尿病とは思わず、普通に生活して、普通に酒も飲んでいました。
仕事は不規則で、ほぼ毎日飲酒。缶ビール5～6本、
次に焼酎をボトルで1/3程度だったと思います。
そのまま2年ほど過ごすうちに、目のかすみ、足のむくみ、だるさ、喉の渇きが尋常でなくなり、
トイレも夜中に膀胱がパンパンになるくらい、頻繁に行きたくなりました。
そして、40歳。通勤電車の中でめまいに襲われ、目の前が真っ白に。
立っていられなくなり、病院に駆け込むも、
最初の病院では診断がつかず、2つ目の病院で糖尿病と診断、即入院しました。
そのときの気持ちは、「まさか･･･、でも来たか」という感じでした。
でも、その頃、糖尿病に関する知識もなく、「合併症」がどんなものかもわかりませんでした。
入院時すでに、糖尿病網膜症がかなり進行していました。
まずは目の手術をしましたが、結局左目は失明。光を失う恐怖から、
マンションから飛び降りようと、一度ですが廊下の手すりに手をかけたこともありました。
その後、別の病院で慢性腎不全の治療を受けましたが、
専門医でなかったために、適切な治療を受けることができず、
人工透析になってしまいました。今も週3回、透析に通っています。
そして足切断です。今思えば、足がだるくてむくんで仕方なかったのは、
糖尿病が進行していたからだと思いますが、
その頃は、まったくそんなことは考えもしませんでした。

足の感覚が鈍ってしまい、治療で外科の先生が足の甲をメスで切ると、
膿がザーッと出てきて、ガーゼで膿を取ってもらっても、痛くもかゆくもない。
神経障害は怖いです。最終的に左足切断。
今はもっと自分の足をかわいがってあげればよかったと後悔しています。
振りかえると、糖尿病の知識が自分にあったら、少し違っていたかもしれません。
20年前は今のように糖尿病の情報が広まっていなかったし、自分もまったく関心がありませんでした。
母が「糖尿病になると目の前が真っ赤になるんだ」というので、
「じゃあ、真っ赤になるまでは糖尿病じゃないんだ」と思っていたくらいです。
正しい知識があって早く病院に行っていれば、
自分の仕事人生でいちばん脂がのった40代を棒に振ることがなかったと、
今、とても悔しい気持ちです。私は基本的に楽天家なので、
「なってしまったものは仕方がない。できることをしよう」と毎日を過ごしています。
今は、HbA1c6.4とまずまずのコントロールですが、
視力が残っていた右目が見えにくくなってきてしまいました。
楽しみはテレビを観ることですが、目が見えなくなってしまったら外出もできなくなるし･･･。
40代の働き盛りの人には、「健康診断を定期的にきちんと受ける。
自分のからだをかわいがってあげる。いたわってあげる」
そして、「糖尿病になってしまったら、仲良くつきあっていくしかないですね」と伝えたい。
正しく治療していれば糖尿病は怖くない。でも放っておくと怖い病気です。
合併症の怖さに少し想像力を働かせて、毎日の生活を見直してほしいですね。

COLUMN 5

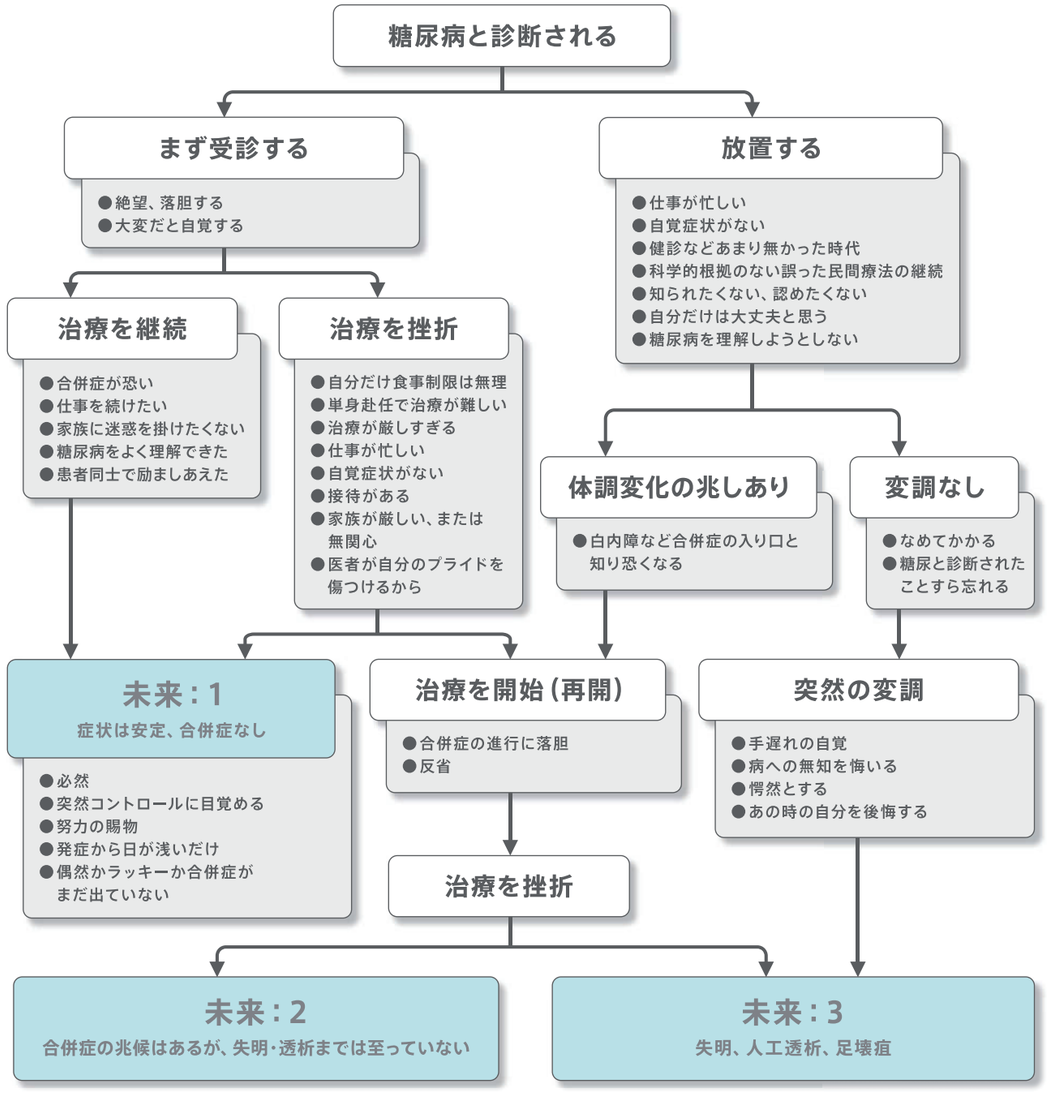
合併症：糖尿病腎症

わが国で人工透析を始める人は毎年約3万人で、
その内約45％を糖尿病の方が占めています。透析もいきなり
必要になるわけではなく、早期の腎臓の変化から徐々に
進行するので、早期の段階で止める糖尿病治療が大事です。

先輩たちが、今に至るまでに歩んだ道のり。

（すなわちアナタの未来予想図）

このチャートの中には10年、20年前に糖尿病と診断された先輩の今が、
そして今に至るまでにたどってきた過去が記されています。
糖尿病といわれてなぜ治療をないがしろにしたのか。なぜ治療に励んだのか。
先輩たちの声に耳を傾けると人生の局面局面で、この病気と向き合う「難しさ」、「辛さ」、
「なめてかかる気持ち」が痛いほど分かってきました。でも、放置すれば自然の摂理は無情です。
人生でどんなに治療が困難になろうとも治療を怠った者には厳しい未来が用意されているのです。
先輩たちの歩んだ道を今一度見て、糖尿病治療を最優先すべき自分ごとにしてください。



最後に、先輩からのメッセージ

「糖尿病治療は本人の心の持ち方次第」Kさん

40代で仕事のストレスが溜り、暴飲暴食の日々。
検査の結果、血糖値が600となり即日入院でした。まさか!と驚くのみ。ただ呆然。宣言されたことのショックを受ける。入院中、糖尿病網膜症から失明した患者さんに病気の怖さを教えられました。
医師に何を言われるより、患者さんの話を聞いたり見たりすることが一番効果があります。
その後、多少の起伏はあるが、通院は欠かさず続行。長い間には精神的挫折感は当然ありますが、
糖尿病の三文字が背後霊になっています。糖尿病治療の本質は、本人の気持ち次第。
心を強く持って病気と向き合ってください。
（静岡県・2型糖尿病歴28年・78歳・男性）

「くじけるな」Hさん

痛くもかゆくもなかったから、糖尿病を甘く見ていたのだと思う。網膜症から左目失明。
家族は「自業自得や」とあきれていました。ここで目がさめました。
右目もみえにくくなり、真剣に糖尿病と向きあうことになりました。毎日の治療に
「くじけそうになることがあっても、自分は瀬戸際だ。失明は怖い」とがんばらざるを得ません。
若い人には「症状がなくても、きちんと診療を受けて欲しい。誰のためでもない、自分のため。
それがひいては家族のためにもなるのだから」と言いたい。
（愛媛県・2型糖尿病歴30年・61歳・男性）

「早めに病院へ」Lさん

自分のからだの異変に気づいたのは1年8ヶ月前のことです。急に目が見えにくくなり、
近所の病院へ眼底出血との診断で、大学病院を紹介されそこで糖尿病網膜症と診断されて、
ショックでした。それから4ヵ月後、両目ともガラス体手術を受け、計5回です。
左目は網膜剥離で視力が0.2しか戻りません。もっと早く病院に行っておけばよかったと、
今は思っています。糖尿病と診断されたら、早目に病院に行きましょう。
（愛知県・2型糖尿病歴7年・27歳・女性）

「軽視しないで」Mさん

「後悔先に立たず」糖尿病腎症を患い、ベッドに4時間くくりつけられる人工透析を
1日おきに受けています。この原因は30年来主治医や栄養士さんからの指導などを聞かず、
治療を怠ってきたためだと思います。「お迎え」がくるまでつづけなければならないので、
たいへんな苦痛です。皆さん、糖尿病を軽視しないでください。
（宮城県・2型糖尿病歴30年・75歳・男性）

関連情報

【日本糖尿病学会】

http://www.jds.or.jp/
全国の糖尿病専門医が検索できるページ

【厚生労働省 糖尿病ホームページ】

http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/
糖尿病の基本知識など

【日本糖尿病協会】

http://www.nittokyo.or.jp/
全国の糖尿病患者会情報
糖尿病診療に力を入れる医師、歯科医師の検索
糖尿病教育入院を実施する医療機関リスト
糖尿病療養に役立つグッズ類紹介
月刊「糖尿病ライフ さかえ」の発行
※予備群からベテラン患者まで、様々なステージに対応する糖尿病専門誌

【日本糖尿病対策推進会議（日本医師会内）】

http://www.med.or.jp/tounyoubyou/index.html
糖尿病啓発用の各種資料など

編集委員

【患者】

圓岡幸子（2型糖尿病歴27年）
…糖尿病は、自覚症状がないから、油断しがちです。でも、こわい病気です。
必ず受診して、一生、上手に、出来るだけ上手に、この病気とつき合っていくしかないようです。

鴨志田恵一（2型糖尿病歴21年）
…発症して体がだるくなると、やる気がなくなります。アレテウスの言うように「精神まで尿に流れ出す」と、ろくな仕事もできません。闘病の手掛かりはともかく歩くこと。二足歩行動物の天命なのです。
今回の編集は、また勉強になりました。糖尿病に定年はないのでした。

荒岡純孝（1型糖尿病歴26年）
…私はインスリン注射を始めて26年となる1型糖尿病患者です。糖尿病治療はその間、治療薬、治療方法において格段の進歩を遂げました。今日、糖尿病はコントロールできる病気です。
この冊子を読まれたことを契機に、今すぐ治療を開始して下さい。

髙本誠介（2型糖尿病歴20年）
…ゴールまでは長いロードレースです。ハイスピードで走れる時もあれば、そうでない時もあります。
私も決して優等生ではありませんが、頑張り過ぎず、一病息災、共にゆっくりと走り抜きましょう。

秋山崇一（1型糖尿病歴18年）
…2型糖尿病と診断されても、皆さんは親から授かったインスリン分泌機能がある。
その機能を失った私のような1型患者には至難のHbA1c5台も出せなくない。
それがいかにすごい能力か。その力を持つ膵臓に、感謝しいたわって下さい。

【医師】

津村和大（川崎市立川崎病院 医長）
渥美義仁（東京都済生会中央病院　糖尿病センター長）

編集協力：(社) 日本糖尿病協会
寄稿協力：全国の糖尿病患者のみなさん
デザイン：株式会社セサミ
構成：鴨志田恵一、秋山崇一

2011年8月編集

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
生活習慣病対策室

きりとり

本部会員への入会をご希望の方は下記に必要事項をご記入の上、日本糖尿病協会までFAXもしくは郵送にてお申し込みください。

日本糖尿病協会ホームページからもお申し込みいただけます。　日本糖尿病協会　検索

日本糖尿病協会本部会員申込書

貴会の趣旨に賛同し申し込みます。

フリガナ 氏名		
住所 (さかえ送付先)	〒　　都 道 府 県　　市　　区 さかえ送付先が勤務先の場合は 施設名・部署名まで必ずご記入ください	
TEL/FAX	TEL　　(　　)	FAX　　(　　)
E-mail		
生年月日	年　　月　　日　(　　歳)	
該当する 箇所に○を お付け下さい	患者　(　糖尿病　　その他疾病 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　) 医療関係者　(　医師　看護師　管理栄養士　栄養士　薬剤師　検査技師　理学療法士　保健師 その他 ＿＿＿＿＿＿　)　その他の職業　(　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　)	
医療関係者の方は ご記入ください	所属医療機関名　(　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　)	

*月刊「糖尿病ライフさかえ」は、ご記入いただいた上記の住所にお送り致します。お間違えの無いように正確にご記入ください。
*ご記入いただきました個人情報は協会で適切に管理し、協会誌及び当協会よりのご連絡書類等を送付するときに使用します。また、発送にかかわる会社以外の第三者への提供、開示などはいたしません。

申込日：　　年　　月　　日

FAXの場合は　03-3514-1725

郵送の場合は　〒102-0083　東京都千代田区麹町2-2-4麹町セントラルビル8F
(公社)日本糖尿病協会　事務局
TEL 03-3514-1721

会員特典
・月刊「糖尿病ライフさかえ」(定価550円：税込)を無料購読できます！
・入会時に糖尿病療養に役立つグッズをお送りします。

本部会員年会費（4月−3月）	3,500円
・いつでもご入会できます ・年度途中でのご入会の場合も、「さかえ」は全12冊お届けします。	

※各都道府県糖尿病協会の「友の会」にご加入する方法もあります。詳しくは事務局までお問い合わせください。