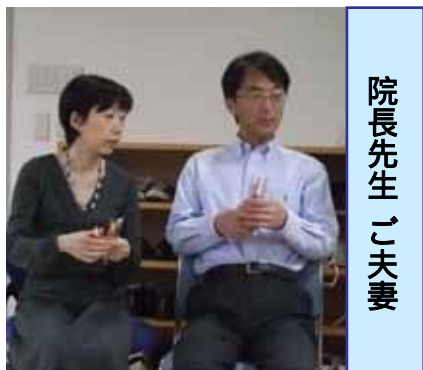


もろこし会 第 17 回通常総会 が「高村内科 健康増進センター」で行われました。開会の言葉の後、司会佐藤さんの進行の下、高木会長挨拶、議長高村宏先生を選出、平成 20 年度行事報告、会計報告、監査報告（遠藤道子さん）平成 21 年度行事計画案、収支予算案などを会計の堀部さんから報告がありました。以上を参加会員さんからご賛同いただき閉会と致しました。昨年度も行事が豊富で有意義な会の活動でした。会員数 109 名（4 月 1 日現在）です。皆様の行事参加をお待ちしています。



院長先生ご夫妻



ご参加いただいた皆様



遠藤道子さん

総会の後、遠藤道子さんの体験談を聞きました。

～ 遠藤道子さんの体験談 ～

発症は 59 歳の時。急性肝炎で病院に入院し、その時に糖尿病とわかった。今振り返ってみれば、2 年くらい前から体重が減る、水をたくさん飲む、手足が冷える、攣るなどの症状はあったが、糖尿病だとは思わなかった。健康診断を受けていればもっと早く糖尿病とわかったと思う。入院が 40 日間と長かったため、入院を知った知人がいろいろなものを送ってくれた。5000 年前の地下水を 1 日 2 リットル飲む、りんご（富士）を皮ごと 1 日 1 個食べる、ラ・フランスを食べる、スギナ茶を飲む、びわ灸をする・・・などなど様々だった。せっかく送ってくれたから...と思ったがどれも続かず、止めてしまった

病院の医者からは「1 日 1 万歩歩くように」と言われたので実践したが、日常生活の他に 1 万歩歩くのは大変だった。結果として、“歩かなくてはいけない”ということがストレスとなり、逆にコントロールが悪くなってしまった。その結果を見た医者から「食事は 1 日 1200 キロカロリーで」という指示を出されたので、通院拒否（中断）となった。糖尿病協会に連絡をし、専門医がいて患者会のある所を問い合わせたところ公立阿伎留病院を紹介され、高村先生と出会うことができた。糖尿病に熱心な先生は患者会もしっかりやっているはずなので、患者会があるかどうかは、病院を選ぶ時の判断材料となった。同じ仲間と話す意味合いは大きいので、患者会の存在意義は大きいと思う。また、信頼のおける先生の指示で薬やインスリンを使うことが、確実かつ民間療法よりも安いと思った。世間に溢れている情報に惑わされない、医者は自分で選ぶ、そのためには知識が必要。自分の状態を見極め、自分と向き合うことが大切だと思う。良くも悪くも自分次第で、コントロールをすれば普通に暮らせるというのが糖尿病の特徴。今は野菜と花を作り、趣味のお茶をやるなど、マイペースでやっている。「糖尿病のことばかりを考えていなくても自然にコントロールできる」という所を目指している。今はまだ意識している所はあるが、自分が元気なのは糖尿病のおかげだと思う。

遠藤さんのお話を聞いて、皆さんも共鳴された所があったのではないのでしょうか。私も 12 年間高村先生にお世話になり、何とか今まで来る事ができました。30 代から血圧が高かったのですが、(出産がきっかけ) 高村先生にかかってから低くなりました。動脈硬化の進行・・・怖いのは認知症です。スポーツ、食事の基本など、もろこし会の行事では勉強になる事が多く、役に立っています。梅雨時で体調も崩しがちですが、体調管理に気を配り、暑い夏に備えましょう。 文・撮影 関根