

 女性医師の窓

糖尿病診療の醍醐味

石川県立中央病院 大西 秋津

私が医学部を卒業したのは8年前。当時の私は、漠然と自分には慢性期が主体の内科診療が向いていると感じ、内科医としての一步を踏み出し、1年後には糖尿病診療に携わることを決めました。

糖尿病内科の外来には、いろいろな方が通院しています。食べすぎ動かなさすぎ太りすぎの方、変動する血糖値と悪戦苦闘する日々を送っている方、合併症の進行した方、高齢で自己管理の難しくなってきた方、働き盛りの壮年期、部活動や友達付き合いなどに夢中の若者、などなど。ほとんどのみなさんは毎日の生活を楽しんでいたり忙しく、糖尿病はその頭のだ真ん中には決して位置しません。が、片隅に在り、こうして通院を続けてもらえています。

糖尿病は基本的に、自覚症状の乏しい疾患です。外来ではじめて糖尿病と診断された患者さんを相手に、糖尿病について、合併症について、とお話をしていると、話を終える頃には患者さんの顔はげんなりしてきます。症状もないのに生活習慣を改善しろと言われてやるせない気持ち。やっかいな病気を抱えてしまったようだけれど、どうもつかみどころがなく、面と向かって取り組もうと意気込めない気持ち。糖尿病では、薬が切れるとお腹が痛くなったり、血糖が高くなると頭が痛くなったりすることはまずないのですから、継続通院の支えは、自分の健康を気遣う気持ちひとつだと感じます。その気持ちをいかに患者さんに芽生えさせることができるか、だと思っているのですが……。

ある病院で、糖尿病教室を担当したときのこと。正月明けて早々の教室で、ひとりの患者さんが私の話を聞き終わって、「無病息災を祈願してきたばかりなのに、さっそく糖尿病と言われて、とんだ災難」と言いました。私が返答に窮していると、横にいたベテランの糖尿病患者さんが、「一病息災と思えばいい」と。

無病息災とは、全く病気をせずに健康であること。似た言葉ですが、一病息災とは、ひとつくらい病気を持っていたほうが身体に気をつけるので、かえって大病をせず健康長寿を得る、という意味になります。誰もが健康で、病気知らずでいたい。でも、糖尿病ひとつ携えて生きるとき、今まで気遣ってこなかった自分のからだに目を向ける機会を得ます。腹八分、エクササイズ、良眠、どこを工夫するかは人それぞれでしょうが、ちょっとした生活習慣の見直しは、糖尿病のみならず、多くの病気の予防につながるでしょう。さらに、定期的に通院することで、気になる症状を相談する場を持つことになるのです。

さらに最近思うこと。これまでの自分を振り返ると、家族への思い、友人との関係、仕事のスタンス、様々のことに対する考えは少しずつ変化を遂げてきました。同じように、患者さんの病気に対する距離感も人生の折々で変遷していくようです。今とても上手に糖尿病とつきあっている方の過去のカルテを見ると、数十年前は薬だけ要求し食事療法を全く受け入れないタイプだったり、血糖測定をまめにしている方が、その昔は通院中断を繰り返すやんちゃ者だったり、といった具合で、逆もまた然り。長い糖尿病とのつきあいの中の、わずか1、2年を診て終わるのではなく、長く寄り添って診ていくことが、今後の私の課題です。

そしてこれからも、患者さんが毎日の生活を楽しみながら、糖尿病と共に生きることができるとを目標に、糖尿病診療を続けていきたいと思えます。