

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.12 頑張っている のになぜ？

「骨の髄まで腐っておる。その根性を叩き直すにはもう少し時空をさかのぼる必要がありそうじゃな。」和尚の低い声が道場に響きわたる。私は38歳、生活習慣病にまみれた普通のサラリーマン。現在健康道場で座禅を組んでいる。生活習慣を変えられない理由を見つけるために自分と相對峙するため。

「背筋を伸ばし、雑念を捨てろ！真の自分を見つめるのじゃ！」肩に警策が食い込んだ瞬間、俺は15年前に受診した診療所の中にいた。

「御手洗さ～ん。」愛らしい看護婦さんの声に導かれて診察室の中に入った。先生は、忙しいらしく私の顔を見ることもなく、何やらデータをカルテに書き写している。「君ね、本当にやる気はあるのかな～。ヘモグロビンA1cが8.7だ。先月より0.7も悪くなっている、ちゃんと薬を飲んでるの。やせなきゃダメだよ、

やせなきゃ。まず、ちゃんと食事療法をする。運動療法もする。このままじゃ教育入院だな、次までにしっかりやってくるように。わかったね。薬もちゃんと飲むんだぞ。」先生はカルテを書く手を止めることもなく機関銃のように矢継ぎ早に畳みかけ、私の存在なんかなかったかのように次の患者を呼び入れていた。

やせろというが、自慢じゃないが俺はやせの大食いで、体重は62kg、標準体重まであと1kgもある。言われてみれば確かに高校生のころは56kgだった。そのくらいまで痩せなければいけないのか？ならばと自分なりに努力をしてみた。一日一食、朝・昼を抜き、流石に夜を抜くと断食になるので夜は今日一日頑張った自分にご褒美でガツンと取るようにしている。これだけ頑張っているのに痩せないどころか数値が上がっている～？訳が分からない。こんなに頑張っているのに。ダオニールという薬をもらってちゃんと飲んでいる。時々、低血糖がおきるので発作時には果汁を飲むようにしている。決してご飯など増やしてはいない。なのになぜ数値が上がってしまうのか自分でも不思議で仕方がない。

そよかぜ 循環器内科・糖尿病内科
(県立中央病院 前)

院長 中村陽一