

ドクターNAKAMURAの 健康道場



Vol.14 果物って だめなの？

私、主人公の御手洗透。メタボな42歳、中間管理職である。不健康から抜け出すために健康道場で座禅を組んでいる。生活習慣を改善できない理由を探し求めて。そして今、糖尿病と初めて診断された23歳の自分と対峙している。

今月は、とにかく頑張りました。体重は62kg、標準体重。ちょっと肥えちゃったけど。何てったって果物を沢山とるようにしました。バナナ、ミカン、梨にブドウ。生活費に余裕ができれば、白桃、メロンにも手を出しました。カロリーも少なそうだし、ビタミンCも豊富で身体にいいと聞いたし。何てったって果物を多くとるようになって身体が軽くなった。低血糖も無くなった。菓子やファーストフードに手を出すと何かと身体に悪そうだけど、果物なら天然のものだから身体には良いに決

まっている。私は食事療法をなし得た満足感を胸にクリニックを訪ねた。

「先生、絶好調です。」

「馬鹿か、君は。いったい何をやってたんだ！」

「は～。果物が良いと思ったので、果物をいっぱい食べました。生活費には結構響いたんですが。他の物はほとんど食べていません。身体に悪いと思ったので。」

「今日のHbA1cは9.7%、前回は薬のおかげで数値は下がったが、せっかく下がったヘモグロビンA1cが2.3も悪くなっている。一体、どうするの。ダオニールを2錠に増やすから、次は絶対に上げるなよ。」

「と言われてもいったいどうすれば…。果物が良いというから生活費を切り詰めて果物にしたのに…。」

「次も悪くなっていたら、教育入院だからな！」

教育入院っていったい何をやるんだろう。そもそも名前が気に入らない。教育するってどういうことよ。戦時中みたいに洗脳するということなのかな、もしかして囚人のように更生するという意味なのかな？日に日に不安が募るばかりで、不安に比例して数値も上っていった。

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