

【糖尿病】診断時・現在の気持ち ～「漢字一文字」で表すと～

前橋日赤糖友会
「体験談などの語り合い」

末丸大悟

2019年の
「今年の漢字」は
“令和”の【令】でした。



【糖尿病と診断された時のお気持ちを
“漢字一文字”で表すと何になりますか？】

「 」

【糖尿病と歩まれる中、現在のお気持ちを
“漢字一文字”で表すと何になりますか？】

「 」

アンケート実施期間：X年9月10日～X年10月19日

性別人数： 男性：69(8)人

女性：71(14)人

未記入：3人

総計：143(22)*人

年代別人数： 10～20代：4(3)人

30～40代：26(2)人

50～60代：73(13)人

70～90代：40(4)人

罹病期間別人数：

0～1年未満：13(0)人

1～5年未満：51(6)人

5～10年未満：31(5)人

10年以上：46(11)人

未記入：2人

* ()内：1型糖尿病

【糖尿病と診断された時のお気持ちを

“漢字一文字”で表すと何になりますか？】

ベスト5

	漢字 (総人数)	性別 人数	年代別 人数	罹病期間別 人数
		男性 女性	10代～20代 30代～40代 50代～60代 70代～90代	0～1年未満 1～5年未満 5～10年未満 10年以上
1	驚 (16人)			
2	悲 (11人)			
3	無 (6人)			

【糖尿病と診断された時のお気持ちを

“漢字一文字”で表すと何になりますか？】

ベスト5

	漢字 (総人数)	性別 人数	年代別 人数	罹病期間別 人数
		■ 男性 ■ 女性	■ 10代～20代 ■ 30代～40代 ■ 50代～60代 ■ 70代～90代	■ 0～1年未満 ■ 1～5年未満 ■ 5～10年未満 ■ 10年以上
4	嫌 (4人)			
4	暗 (4人)			

【糖尿病と歩まれる中、現在のお気持ちを “漢字一文字”で表すと何になりますか？】

ベスト5

	漢字 (総人数)	性別 人数	年代別 人数	罹病期間別 人数
1	友 (9人)	■男性 ■女性	■10代～20代 ■30代～40代 ■50代～60代 ■70代～90代	■0～1年未満 ■1～5年未満 ■5～10年未満 ■10年以上
1	忍 (9人)	■男性 ■女性	■10代～20代 ■30代～40代 ■50代～60代 ■70代～90代	■0～1年未満 ■1～5年未満 ■5～10年未満 ■10年以上
3	楽 (5人)	■男性 ■女性	■10代～20代 ■30代～40代 ■50代～60代 ■70代～90代	■0～1年未満 ■1～5年未満 ■5～10年未満 ■10年以上

【糖尿病と歩まれる中、現在のお気持ちを “漢字一文字”で表すと何になりますか？】

ベスト5

	漢字 (総人数)	性別 人数	年代別 人数	罹病期間別 人数
		■ 男性 ■ 女性	■ 10代～20代 ■ 30代～40代 ■ 50代～60代 ■ 70代～90代	■ 0～1年未満 ■ 1～5年未満 ■ 5～10年未満 ■ 10年以上
4	治 (4人)			
4	頑 (4人)			

診断された時の気持ちを「驚」と表された患者さんの中で、現在の気持ちがどのように変化したか、ピックアップしてみました。

40代男性、罹病期間:1～5年未満 「驚」 → 「忍」
「忍」:食事制限はキツイ(好きなものを満足いくまで食べられない)。

40代女性、罹病期間:5～10年未満 「驚」 → 「縁」
「縁」:なかなか数値が下がらなかったけど、今の薬に出会えてコントロールできているし、先生との出会いも縁だなと思っています。

60代男性、罹病期間:1～5年未満 「驚」 → 「楽」
「楽」:何とかなるといつも楽しい気持ちでいたい。

60代女性、罹病期間:1～5年未満 「驚」 → 「友」
「友」:長いつきあいになっていくと思い、常に意識する存在です。

1型糖尿病以外の患者さんからは次のような回答もあり、ピックアップしてみました。

50代男性、罹病期間:1～5年未満 「軽」 → 「重」

「軽」: 診断された時は糖尿病を理解していなかった。軽く考えていた。



「重」: 失明の危険の一手手前まで進行していたところからHbA1cが低下するまで長い時間が必要だった。重い病気にかかっていたと感じた。

60代女性、罹病期間:5～10年未満 「笑」 → 「弱」

「笑」: 甘いもの、フルーツが好きで太ってしまい、糖尿病になったのだと笑ってしまいました。



「弱」: 食べ物を注意して食べれば、数値も下がるのに、自分に勝てない弱さがある。

50代男性、罹病期間:0～5年未満 「暗」 → 「探」

「暗」:率直に絶望的な暗い気持ちになったためです。

↓

「探」:食べる物、量など、まだ自分の中で定型化できておらず、手探りの状態のためです。

60代男性、罹病期間:1～5年未満 「暗」 → 「明」

「暗」:長い間、健康と言われていたのに突然言われたので不安を感じた。

↓

「明」:自分の身体と向き合う意識が非常に増した。

50代男性、罹病期間:10～20年未満 「疑」 → 「続」

「疑」:なぜ自分が?という信じられない気持ちでした。

↓

「続」:生活の中で色々な事を続けていく事が大切だと感じているため。

1型糖尿病の患者さんからは次のような回答があり、ピックアップしてみました。

10代女性、罹病期間:1～5年未満 「悲」 → 「辛」

「悲」: 家族の遺伝でなるかとも思いましたが、まさか自分が本当になるとは思わなかった。

↓

「辛」: いくらインスリン打っているからといっても、食べる物を気にしなければいけない。なかなか人に打ち明けることができない。

20代男性、罹病期間:5～10年未満 「静」 → 「共」

「静」: 診断された当時は病気の実感が湧かず、特に取り乱したりもしなかったもので、この漢字がふさわしいと思いました(家族は大変騒がしかったですが)。

↓

「共」: 自分の体にかかえている糖尿病も自分の一部として受け止めて、共に生きていこうと考えているので、この漢字にしました。

40代女性、罹病期間:10～20年未満 「悲」 → 「諦」
「悲」:ただひたすらに悲しく不安でした。これから一生ずっとこの病と付き合うことがどんなことかも分からず、受け止めきれず、何故なのかと考える日々でした。



「諦」:いい意味で人と同じであることを諦め、病のある自分を受け入れることができます。何か物事を諦めているわけではなく、血糖を測ったり、低血糖で思い通りにできないことも自分なのだと諦めて生活しています。

50代女性、罹病期間:1～5年未満 「悲」 → 「望」
「悲」:一生、インスリンを投与しないといけないから。



「望」:根治を夢みて。

60代女性、罹病期間:20年以上 「白」 → 「明」

「白」:先生に治らないと言われ、どん底な気持ちでした。
出産と同じだったのでおさらでした。

↓

「明」:30年間コントロールして、合併症はないし、仕事も
出来ています。元気な生活をおくらせています。

アンケートにご協力いただいた患者さんに
この場をかりて感謝を申し上げます。

糖尿病と診断された患者さんが、
決して治らない病と告げられた際、
患者さん自身が糖尿病をどのように受け容れられているのか

インスリンを初めて導入される患者さん、
これまでインスリンをやってきた患者さんと様々ですが、
インスリン導入・注射指導の際、
患者さん自身が注射をどのように受け容れられているのか

いずれにしても
患者さんの気持ちに寄り添うことは大切だと思っています。

患者の手紙励みに

医師 末丸大悟 36

(前橋市)

令和元年を迎えた日を職場の病院で過ごし、糖尿病の専門医を育てる「研修指導医」という資格を目指してレポート作成に励んでいた。レポートに記載した西暦を眺めていた時、ふと令和の西暦変換法を思いついた。「018」に令和の年数を足すと西暦になる。しかもそれが「令和」と読めてしまう偶然に驚いたのだった。

そんな幕開けの令和元年だったが、早々に窮地に立たされた。それは、糖尿病教育の一環として重要な糖尿病患者会が、諸事情により存続の危機に見舞われたのだった。ただ、「逆境はチャンス」と思い直し、よい方向へ舵を切ることができた。まさに多職種による「ワンチーム」に生まれた助け合いの精神で救われ

たようなものだった。

患者さんからいただいた数々の温かいお手紙の中に、励みとなる短歌が便箋にしたためてあった。

「果てしなき糖尿病の旅なれど師の灯火にみちびかれゆく」

令和元年は忘れられない思い出の詰まった元年となった。

読売新聞群馬版
テーマ「今年の思い出」
2019年12月11日付

果てしなき

糖尿病の旅なれど

師の灯火にみちびかれゆく

(トモミロ)

「新聞の短歌をみて、俺も短歌を詠んできたよ」
と、外来でいただいたメモ

医師と俺
きつと治すぜ
この病い
糖尿病や
骨髄腫でも

医師と俺
きつと治すぜ
この病い
糖尿病や
骨髄腫でも

糖尿病とうまく付き合っていくために 日常生活上の重要なことをまとめた「A～I」



A : 4つの「A」

アルコール、味の濃いもの（塩分の多いもの）、脂っこいもの、甘いものを控えましょう。



B : Body Weight (体重)

適正な体重を保ちましょう。



C : Cigarette Smoking (たばこ)

禁煙しましょう。



D : Diet (食事)

バランスの良い適量の食事を心がけましょう。



E : Exercise (運動)

適度な運動を心がけましょう。



G : Good Sleep (良い睡眠)

日々の睡眠も大切です。

（いびきが大きい、呼吸がとまっているなどあればご相談ください。
睡眠時無呼吸症候群のチェックを考慮いたします。）



F : Foot (足)

日々、足に傷がないか確認しましょう。



H : 歯みがき

歯周病にならないようにしましょう。



I : 一歩一歩の気持ち

いきなり理想的な規則正しい生活を送ることは難しいです。
いきなり全部でなくても大丈夫です。一歩一歩でかまいません。
私たちが全力でサポート致します。



2016年5月19日～5月21日
京都にて開催

清水寺 森清範 貫主

「未来の糖尿病学」を表す
漢字一文字

「歩」を揮毫

- ・患者さん自ら、糖尿病とともに歩んでいく
- ・医療者は患者さんとともに歩んでいく

“一步一步”





前橋赤十字病院 東側の庭より
2019年6月28日撮影

吉野弘さんの詩「虹の足」には、本当の幸福とは、他人には見えて自分には見えないものであるといった主旨が込められている。健康なうちは特に病気の心配はしないかもしれないが、病気になってはじめて健康のありがたさを実感する。共感される方もいらっしゃるだろう。



**病気の予防、早期発見・治療につなげるべく、
ぜひ定期的な健診・検診を受けましょう。**

御覧いただき、ありがとうございました。



旧前橋赤十字病院 9階会議室より
※かつて糖友会はここで開催しておりました。