

生活習慣の病（やまい）

加藤 誓（ちかい）

「今日は、貴方の推定通り 7.3 だった。次の診察の時は、いくつかね？」

「うーん、6.9 いや、自信ないから 7.1 にします。」

「分かった、書いておいたから。」

糖尿病の指標の HbA1c（ヘモグロビン A ワン C）の値だ。



私は、生活態度や食事状況で 6 週間毎の検査値が予測できるのだ。

数値が良さそうな時は「今日は 6.8！」と自慢げに予測値を言う。

数値が悪そうな時は「酒を飲む機会が増えて」と

前置きし 7.5 と予測値を言う。

これがピッタリ当たると「やはり、酒の所為か。仕方がない。」と主治医に言われる前に納得気に頷く。

「日本酒ビールは糖分があって悪く

焼酎やウイスキーは良いというが、先生、酒の量ですよ。量！」

これでは生活指導もできず「困った患者だ！」と思うのが普通だが、

10 年の長期間で培われた人間関係で主治医は

「また言い訳をして！」とニコニコ聞いてくれるのだ。



親父は、80歳の時に脳梗塞で亡くなった。

お腹がでっぴりと出て日本酒をいつも飲んでいて。

恐らく糖尿病であったと思うが、昔なので健康診断もせず

痛くもない病だけに本人は健康と油断していたと思う。



現在は、糖尿病の診断技術は勿論、治療法や治療薬も随分進歩してきた。

しかし、基本は、生活習慣の病である。

良くなって治ってしまう訳ではなく、良い状態をどれだけ続けられるかである。

家では、なるべく糖分の摂取を控えるのだが、

料理を作る女房からすると、これがなかなか大変なのだ。

朝食の「卵かけごはん」夏の「ソーメンやそば、うどん」

女房も好きな「カレーライスやスパゲッティ」これらは

美味しくて手間の掛からないものであるが ダメなのである。

面倒な 所謂「おかず」を数多く作らなければならないのだ。



コロナ禍で、家で食する機会が多くなった。

「今日の料理は美味しい！」と女房に胡麻をすり、テレビをみながら

お酒を少しずつ嗜む。 暇なので量がだんだんとすすむのだ。

今度も HbA1c の値は悪く、また言い訳をすることになりそうだ。

