

～10周年に寄せて～ふさの会の思い出～

40代50代にかけての運動不足及び、不健全な食生活と飲酒により、定期健康診断等で糖尿病、高脂血症、冠動脈狭窄が診断されていました。しかし数年間、そのまま放置していました。

2012年10月、イオン美園店から見える「しみずクリニックふさ」の看板に糖尿病・循環器内科の文字を発見し、受診することにしました。受診してみると、両先生ともに誠実に素晴らしい先生であると感じ、このクリニックで健康長寿を目指そうと決意しました。生活習慣の改善とクリニックでの治療により、現在では、HbA1c値、コレステロール値、中性脂肪値も改善されています。冠動脈狭窄もマルチスライスCTで再び調べたところ、狭窄が改善されていました。睡眠時無呼吸症候群治療のため、CPAP治療を受けていましたが、肥満の解消により、CPAP治療も卒業しました。本当に、両先生には感謝の気持ちでいっぱいです。

2013年4月、患者会である「ふさの会」が発足しました。副会長を任命され、2014年4月から会長になり、現在に至っています。ふさの会会則の第2条目的を引用します。「本会は会員がクリニック及び家族の協力を得て正しく長期の療養生活を継続できるよう、会員相互の交流・学習・励ましあいを図ることを目的とする。」とあります。そのため、様々な活動を行ってきました。個々の活動について振り返り、最後にその様子を写した写真も紹介したいと思います。

ふさの会に入ると、日本糖尿病協会発行の月刊糖尿病ライフ「さかえ」を定期購読することになります。「さかえ」は本屋さんに置いてある他の健康雑誌に比べて医学的に信頼のおける雑誌です。毎月第一土曜午後に「さかえを読む会」を開いてきました。一人で読むと理解しにくい医学的な説明も、スタッフ・会員と一緒に読むことにより、よく解ります。

6月頃、調理実習を栄養士の作山さんの指導のもと行ってきました。栄養バランスがとれ体に優しくて美味しい料理を実際に作って、試食するのですが、みな楽しみにしています。2013年のメニューを紹介します。「ポークピカタ、大葉・トマト・ブロッコリースプラウトのサラダ、シメジの大根おろし和え、冬瓜とトマトのスープ」でした。美味しくいただきました。

春または秋にウォーキングを実施してきました。主に見沼代用水周辺をコースにしてゆっくりと歩いています。話をしながら和気あいあいと緑の中を歩くのが楽しいです。お昼のお弁当も楽しみの一つです。

秋には一泊の研修旅行を行ってきました。勉強会では、糖尿病に関する最新知識がえられ、ためになります。バスの中では、クイズまたはビンゴで豪華景品がもらえるのも楽しみです。美しい風景と宿の温泉、美味しい食事を満喫し、会員の交流を深めました。私は卓球大会が楽しくて印象に残っています。旅行先として、山梨日帰り、那須、鶴の岬、九十九里等に行

きましたが、どれも思い出深い場所となりました。

主に3月ごろ、講演会を行ってきました。糖尿病に関連した医学的解説を著名な先生方に話していただきました。テーマとして、糖尿病の食事療法、運動療法、糖尿病と眼の病気、歯周病、骨と関節の病気、糖尿病の最新治療法と療養生活、皮膚病等でした。糖尿病以外のことも知ることができ有意義でした。

2020年から新型コロナウイルス感染拡大により約2年半の間、ふさの会の活動を休止せざるを得ませんでした。しかし、2022年9月から会の活動を再開しました。10月にはウォーキングも予定しています。コロナ禍も収束し、研修旅行も含めた活動が再開できる日を望んでいます。

糖尿病療養生活は、運動療法にしても食事療法にしても、地道な継続が重要です。一人で取り組むよりも仲間と一緒に取り組むほうが、楽しし効果も出ます。長く続けるには、「みんな」で、「正しく」、「楽しく」がキーワードだと思います。「ふさの会」に多くの人が集い、健康長寿を目指していきましょう。



調理実習 130616



調理実習 130616



ウォーキング 150419



ウォーキング 150419



講演会 160313



講演会 180325



研修旅行 170923



研修旅行 191103



研修旅行 191104



さかえを読む会 220903