

## 糖尿病は炭水化物を食べなければ治ります

### 「食事制限と漢方治療で糖尿病が快方へ (糖尿病途中経過)」

匿名希望 50歳

2015年11月30日

私の糖尿病治療は、膀胱炎の治療のために偶然、松本医院を訪れたのをきっかけに始まりました。膀胱炎の投薬にあたって知っていてもらう必要があると思ひ、問診票の既往症欄に“糖尿病”と記入したのですが、診察室に入って先生から「糖尿病も治したいでしょう？」と聞かれ、つい頷いていました。

糖尿病については、2年程前の健康診断で“予備軍”だと言われていましたが、どこの病院に行こうか悩んでいるうちにズルズルと年月が過ぎてしまいました。実は私の父も糖尿病でずっと薬を飲んでいたのですが、一向に良くなる気配もなく、一生薬を飲み続けられないといけないのかと思うと、それも嫌だったのです。

最初の採血の結果は血糖値：310、HbA1c：13.2でした。それに加えて総コレステロール：278、中性脂肪：248と恐ろしい数値でした。先生に「こんな状態では早死にする！治すのは自分自身だよ」と叱られました。「まず痩せる事と食事を見直すように」と言われました。

また、「食べてよい物」と「食べてはいけない物」の一覧表をいただきましたので、それを実践しました。ごはん、麺類、パン、果物、お菓子等の私の好きな食べ物は「食べてはいけない物」だった訳です。しかし、この時はさすがに食べたいとは思いませんでした。「数値を下げなければ」という思いの方が強かったのでしょうか。

幸いにも「食べてよい物」も多く、その中の食品でやりくりしながら続けました。ごはんの代わりにキャベツや豆腐、糸こんにゃくなどを食べ、肉や魚等を取り、小腹が空いたらチーズやナッツ類を食べました。また、昼食にはお弁当にキャベツとおかずを入れて行きました。最初は同僚に「ダイエット？」等と聞かれましたが、「糖尿病の数値が良くないので食事制限をしている。」と答えるとびっくりされてしまいました。その後は暖かく見守ってくれたり、助言をしてくれたりもしました。

そうこうするうちに3か月で体重が8kg程減り、血糖値：107、HbA1c：6.9、総コレステロール：168、中性脂肪：68へと数値も下がりました。家族からも最初は「薬も飲まずに本当に大丈夫なのか？」と心配されましたが、減っていく数値を見せる度に、「食べてはいけない物は絶対食べなかったものね。えらいねえ！」と感心されました。やはり家族の協力なくしては食事制限も難しかったと思います。そして、通院する度に先生に喝をいれてもらったり、看護師さんに「美味しいものが沢山あるけど、頑張って！絶対治るから！」等と励ましをいただいたりしました。これがまた励みになりました。ありがとうございました。まだまだ、治療は続きますがこれからもよろしくお願いたします。以下は今までの数値になります。

採血日	2015/8/11	2015/9/12	2015/10/18	2015/11/14
血糖値	310	93	127	107
HbA1c	13.2	10.7	8.1	6.9
総コレステロール	278	239	182	168
中性脂肪	248	91	70	68