



私たちは東京医大霞ヶ浦病院（現：茨城医療センター）から2002年3月に開業しました。クリニックの2階で開業記念パーティーを開き、東京医大病院の元名物院長のS先生や内科教授のM先生を始め、私の防衛医大の同級生や先輩、勤務していた医局やお世話になった先生方に開業を祝っていただき、「糖尿病に関するわかりやすく専門的な治療をすること」と「なるべく近隣の住民の皆さんのお役に立とう」という目標を立てて、不安を感じる暇もないままに開業しました。

開業してみると、最初の数日こそ患者さんが20人程度来てくれましたが、その後は暇な日が続きました。今まで私は東京医大および近隣の病院やクリニックで糖尿病外来を担当させていただき、どこに行ってもたくさんの患者数を毎日診療していたので、こんなに患者さんが来なくて不安に思ったことは初めての経験でした。患者数が10～20人台の日々が3か月は続いたのではなかったかと思えます。「どうして患者さんが来てくれないのか」と少しうら悲しい気持ちにもなりました。その頃街では、氷川きよしの「きよしのズンドコ節」やEXILEの「Song for you」などが流行っていました。

しかし一方では、開業と同時に電子カルテを初めて導入したので（それまで私は電子カルテには触れたこともありませんでした）、10人も患者さんを見るとクタクタになってしまいました。慣れるのにたっぷり2か月はかかったと思えます。（だから患者さんが最初からたくさん押し寄せてこなかったのは、よかったのだとも思えます）さらに慣れない電子カルテのコンピューターが、突然フリーズして診療がストップしてしまったこともありました。電子カルテというものは、検査も診察も処方も会計もすべてが電子カルテのコンピューターを介して行われるため、それが壊れてしまうと何もできなくなってしまいます。患者さんが目の前にいるのに、何ひとつできなくなってしまうのです。当院にはコンピューターが得意な人は当院には誰もおりませんので、事務のスタッフも看護婦も、もちろん私も真っ青になりました。この恐ろしい経験から当院では完全にペーパーフリーにはせず、一部紙カルテを残して、いつ起こるかわからないコンピュータートラブルに備えています。

開業は最初のうちが最も苦しい時期であったと思えます。患者さんが思うようには来てはくれずに不安であることに加え、別のストレスもありました。最初のうちは子供の診療も行っていました。私は小児科の知識があまりなく、自信のないままに年齢表を見て薬の量を調整しながら子供の診療をするのはとても嫌でした。一度など、予防注射を子供の腕にした時に子供が暴れて、注射器の針が刺さったまま、注射筒から外れてしまったこともありました。私はラジオから流れてきた平井堅の「大きな古時計」を聞きながら、子供が泣き叫んで暴れるのを呆然と見ていたのです。（次号へ続く）



## 「良い睡眠は第3の生活習慣！」

糖尿病療養指導士

出尾よしえ

糖尿病患者さんは、睡眠に関する悩みを抱えている人が少なくありません。眠れない原因は日常生活が不規則だったり、口渇・糖尿病性末梢神経障害による手足の痛みやしびれ・低血糖など様々です。

睡眠は、食事と運動に続く第3の生活習慣と言われています。不眠になると、インスリンに拮抗するホルモン（アドレナリン、グルカゴン成長ホルモン）が多くなって、インスリンの分泌を抑え血糖値を上昇させることも知られています。また食欲と食事の摂取量を調査した研究では、睡眠を制限されると食欲を促すホルモン（グレリン）の分泌が増え、食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌が減少したとする報告もあります。眠れない事が、脳の食欲調整システムに影響して過食を、ひいては2型糖尿病の発症を促していることがわかってきました。

睡眠は、食事や運動と同じように糖尿病の治療にとって大切な要素です。しかし睡眠が食事や運動と違うのは、自分の意志だけではコントロール出来ないということです。

あなたの眠りを妨げている生活習慣はありませんか？例えば、カフェインを含む飲み物（緑茶・コーヒー・紅茶）を摂り過ぎていないか、寝る前の熱い風呂や喫煙も寝つきを悪くします。思いあたる事がない方は、我慢しないで主治医に相談してみましょ。今は睡眠薬も以前と違い脳の興奮を抑え、自然な眠りに導く副作用の少ない薬もあります。きちんと治療すれば良い眠りが取り戻せる可能性があります。

**さあ！ 不眠の悩みから解放され、毎日元気に過ごしましょう！**

## 休診のお知らせ

1月から3月の診療予定です。休診日に来院されないように気をつけて下さい

	S	M	T	W	T	F	S
1月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		
2月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	
3月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					