



## 糖尿病と言われたあなたへ・・・

**糖尿病**と言われたけど、なんとなく糖尿病ってピンとこない病気だと感じたことはないでしょうか？  
多くの方はあまり自覚症状がないのに、**HbA1c**や**血糖値が高い**と言われ、糖尿病と医師から決められ、仕方なく通院をされているという状況になっているのではないのでしょうか。

糖尿病という病気は、いろいろとテレビでも取り上げられて情報が沢山あります。  
糖尿病という病気についても、皆さんよくご存知かと思います。

### 「でも本当に私は糖尿病なの？」

いくら医師から糖尿病ですと言われても、気持ちを整理して受け入れるには、時間が必要ですよね。

糖尿病は**自己管理が大切**で、精神的にもとても負担で辛いと言われていています。普段の生活も、我慢しなきゃ、努力しなきゃと、精一杯されている方がほとんどだと思います。

中には、そのような気持ちを乗り越え、自己管理に喜びを見出した達人もいらっちゃって、こちらがビックリすることもありますけど…

当院は待ち時間が長く、来られるのも大変かと思います。そのような中で治療を辞めず、病院に来られて、採血し、自分の状態を定期的に把握していること自体が、努力されていることのひとつだと思っています。

一緒に「**糖尿病の達人**」＝「**糖尿病を持ちながらも楽しく過ごせる人**」  
を目指していけたら嬉しいと思っています。

(看護師より)