

皆

さん、こんにちは。
藤原江美と申します。

「さかえ」には管理栄養士として何度か食事のコーナーの記事を書かせていただいたことがあります。このように患者としてのエッセーを書く機会をいただいたのは、改めて縁があるなあと思います。これから1年間にわたってお付き合いをいただきますが、わたしのこれまでの患者としての体験談を主につづる予定です。他の人の体験談は、自分では体験しなくても手に入る『経験値』になると思っっているので、良くも悪くも少しは皆さんの経験値になって役に立ってくれるとうれしいです。

朝日生命成人病研究所附属医院
管理栄養士 1型糖尿病歴22年



ふじわら えみ
藤原江美

新連載

1型糖尿病があったからこそ向き合えたこと

Face to

1...自己紹介

くと、「食事療法もちやんとやって血糖コントロールもバッチリなんだろうな」と思われそうですが、この22年間のうちには「不良患者時代」もちやんとありましたので、怖がらないでください。食事療法もほどほど加減です。今でこそ天職とも思える管理栄養士の仕事も、不良患者であったからこそなれたのだと思います。好きな食べ物はプリンとセロリ(苦手な方は、炒めて食べてみてください)。好きなことはお片付けと料理。ちょっと自慢したい経験値は、富士山登山とフルマラソンの完走です。1年ちょっと前からドラム教室に通っているので、ドラムを叩く自分をカッコいいとも思っています。

のは致し方ない部分もあります。ただ、やっぱり血糖値は高くてもしんどいし、低くても気持ちわるいです。そんな状態で食べても「おいしい!」と感じるわけでもなく、楽しいことを感じる気持ちも薄い気がします。おいしいものをおいしいと感じる、楽しいことを楽しいと思うことが幸せなんだと思います。そのためにはまず体を整えること、それがわたしの考えの根本にあります。そして、わたしの場合は血糖値が一つのパラメーターになっているのです。毎月の診察も、今の自分の状態を確認することと、先生に癒やされるために通っています。楽しみの一つひとつのことを楽しむような考え方をすると、糖尿病と仲良くなれて、たくさんのお話を教えられるの、大切なことにも気付かされるのだと思います。