

生活習慣病にさようなら2 (糖尿病編)

(役員会の後で…)

おやっときあ

春子 「今日はご苦労様でした。お茶をどうぞ。」

(お茶とお菓子をテーブルの上に置く)

久しぶりじやったなあ。元気しとったねえ？

夏子 「秋子ちゃん、久しぶりだったね。元気だった？」

じやっどん

秋子 「うん、私は元気だったんだけど、お義母さんが入院したのよ。」

したとよ。

ええ？お義母さんが入院したの？

んなあ〜！

春子 「ええ？お義母さんが入院したの？」

歩いちよっきやったのにく

夏子 「お義母さん、健康のためって、〇〇公園をよく歩いてたよね。」

じやっときよ、寒くても暑くても雨ん降ってん よう歩いちよったよね

秋子 「そうなのよ、寒くても暑くても、雨が降っても毎日毎日歩いてたんだけどな。」

あげな ないごて入院することになったとな？

春子 「あんな元気なお義母さんが、何で入院したの？」

そいが、いきないでなあ。

秋子 「それがね、突然倒れたのよ。」

やろかい？

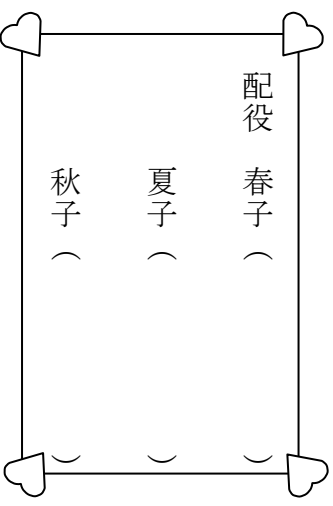
夏子 「脳卒中かな？それとも心筋梗塞だったの？」

やろかい？

やったとよ。

運動せんといかんよ

秋子 「違う違う。前から糖尿病だったのよ。先生に運動しないといけないって言われて



歩いっちゃったんだけどね。

思っちゃったみたい

毎日歩いてただけだね。本人は運動さえしてたら大丈夫って思ってたみたいで

食べっ方は気にしちよらんかったのよ。

食べる方は気にしていなかったのよ。」

倒るっことがあつとやなく

夏子 「食べ過ぎだったの？糖尿病でも倒れることがあるんだね。」

じゃっど。

たこうなっちゃったみたいでね、

秋子 「そうなのよ。血糖値がものすごく高くなってたみたいだね。私も三度の食事には

つけっちよったたどん

食ぶんなとも言えんし。

気をつけてただけど、おやつまでは管理できないし、食べるなども言えないし。」

じゃらいな。

悪かち思うても、食ぶんなとは言えんよね。

春子 「そうなんだよね。身体に悪いと思っても、食べるなどはいえないよね。」

多っでな。

秋子 「お義母さんは友達が多いからね、散歩してたらあっちこっちで声かけられて、

茶でも飲んいきゃい

休んでいかんね

茶だけでは

『お茶でも飲んでいって』『休んでいって』言われて、それでもお茶だけじゃ

すまんどんなく

すまないからね。

呼ばれちよったみたいよ。

まんじゅうやケーキをしょっちゅう呼ばれてたみたいなのよ。それに、たまには

あつたみたいやつでなく

おやつ持参の日もあつたみたいだからね。」

しちよつたとな。

夏子 「散歩をしながら途中下車して、お茶とおまんじゅうの休憩をしてただね。」

じゃっど。

知らん

できんどがく？

秋子 「そうなのよ。私の知らないうちに食べてる物まで管理できないでしょ？家で

ならんようにしちよいけど、

好きなもんも食べさせてくれん

食べ過ぎにならないようにしているだけでも、『好きな物を食べさせてくれない』

っち鬼嫁のごたい言わるっつとよ。

っつて鬼嫁のように言われるんだからね。」

やが。

春子

「それは無理だわ。うちのお義母さんも肥満で高血圧なのよ。」

やっど。

ならんごと

つけてるけど

私は、食べ過ぎにならないように気をつけているんだけど、娘が来るたびに

よかが

『お母さんが好きだから』って言って、菓子パンや巻きずしを『一つくらいいいで

くつとよ。

しよ』って言って持って来るのよ。

いかんでしょ

好きなもんも食べさしてくれん

それを取り上げる訳にもいかないでしょ。『好きな物を食べさせてくれない』

つち

鬼嫁のごたい言わるつとよ。

って言って、私は鬼嫁のように言われているのよ。」

(夏子お菓子を食べながら二人の話を聞いている)

じゃっど。

高けとに

夏子

「嫁は大変だね。そういえば私の実家の父も血圧が高いのに塩っ辛い物ばかり食べ

食べられんたつで、

食

て、『死んだら美味しい物が食べられないんだから、元気なうちに好きな物を食

べさせちくいやい

言つちよつど。

べさせてくれ』とお義姉さんにわがまま言ってるわよ。」

遅かどんなく

秋子

「倒れてからじゃ遅いんだけどね。」

じゃなかね？

春子

「ところで夏子さん、さつきからお菓子の食べ過ぎではありませんか？今食べたせ

歩かんといかんよ

んべい3枚80kcal。これを消費するには30分は歩かないといけないのよ！」

出つとよね。

夏子

「ええ！3枚で30分！目の前にあるとつい手が出るのよね。人に厳しく自分

私じゃっどん、

食べすぎんごときばつでなあ！

に甘い私ですが、明日から食べ過ぎないように頑張ります！」

秋子 「だめだめ、気が付いたら今から実行してください。これがメタボ予防の第一歩
じゃっど。」
ですよ。」

夏子 「はい！鬼嫁さん！」

(みんな顔を見合わせて笑う)

春子 「そういえば、今日、〇〇公民館で『生活習慣病予防』の話があるって回覧板が
きとったでしょう。みんなで聞きに行っが。
きてたでしょ。みんなで聞きに言ってみようよ。」

じゃっどなく。行こや

夏子 「そうだね。行ってみようかな。」

じゃんね、 聞かんといかんね。

秋子 「そうそう、夏ちゃんが一番聞かないといけないよね。それならみんなで

行く準備をしようか。」

(三人でしゃべりながら帰っていく)

