

患者として

ファステイングを体験したら

少しずつ見えってきました。



ファステイングで糖尿病治療

小谷野修

私は昭和24年5月生まれ、67才です。少しでも同じような病気で悩んでいる方の参考になればと書いています。

今年の2月9日、鶴見先生の指導のファステイングで2型糖尿病治療を始めました。約20年前から数種類の薬を服用し、3年前からはインシュリンの注射を1日4回打ち始めました。この間HbA1cが10を超えることが2度あり2回とも大病院に入院しました。入院中は16000のキロカロリー食事で血糖値・HbA1cはやや落ち着きました。あくまでも薬・インシュリンを打ちながらのことです。退院して数か月すると元の木阿弥です。毎日測る血糖値を気にしながらも、相変わらずお酒を楽しく飲み飽食の毎日です。2月9日治療を始める前の直近の空腹時血糖値は225で、HbA1cは8.5で体重はもう少しで70kgになっていました。ウエストは88でした。こんな私に断っても断っても諦めることなく治療を進めてくれた友人がいました。ただインシュリン注射をしている身としては食事をしてない又は極端に制限することは低血糖を起こし命の危険があると思ってました。自分は糖尿病の家系だし病気の半分以上は自分の責任ではないと言いつつ、ちゃんとインシュリンを打って

るのだから何とかなると考えていました。ファステイングを始める時に家族から本当にやるのかと散々念を押されました。本当に悔干しだけの6日間はちゃんと生き延びられるのかと心配しました。予想に反して死ぬほどの空腹感には襲われず、薬・インシュリンを使用しないにもかかわらず最初の6日間A(エーダッシュ)が終わった時には225から144に下がりました。今では前日の食事、運動で違いますが空腹時血糖が100を切ることもあります。

散々周りにファステイングをやると宣言し自分の逃げ場をなくして始めましたが結果が伴ってくるとちょっと苦しいことも励みになりました。喜びます。何より顔色がいいねと言われるのが嬉しいです。現在血糖値は100〜120、体重54kg、ウエスト76です。2月9日以降一切の薬は使用を中止しました。野菜を中心にほとんど食べながらファステイング継続中です。こんな私でも十分回復しました。同じ糖尿病の方参考にしてください。



ファステイングで自然排便

宮本里美

私が鶴見先生の診療を受けたきっかけは、習い事が一緒の鶴見先生の患者さん(Aさん)の紹介でした。Aさんは、数年前からお会いするたびにどんどんスリムで生き生きと若々しくなられて、どうしてなのかお聞きすると鶴見先生の治療を受けて元気になったとの話でした。

ですが、はじめ私は「鶴見先生の治療はAさんのように大病された方がなされる治療で、『健康診断異常なし』の自分には関係ない治療なのだろう。」と他人事のように思っていました。

ところが、Aさんとお話するうちに、鶴見先生は「健康診断をしていて、鶴見先生はお通じが大事だとおっしゃっています。」という話がありました。実は私はここ何年も一週間に1回程度しかお通じがありませんでした。それも、月曜から金曜まで自然排便がなく、5日間もお通じがないと当然お腹が苦しくなり、仕方なく仕事や休みの土日に市販の便秘薬を服用して排便を促すという日々を何年も続けていました。私は自然排便が全くないことに漠然と不安を感じていたのですが、Aさんに打ち明けたところ、「それは大変なこと。すぐに鶴見先生に診療していただいたほうがいい。」と勧められました。

私は「ただお通じがないだけで病気でなくてもいい私