

入院体験記

氏名(匿名、イニシャル可) H, N 年齢: 59 性別: (男) 女

病名(他の方の参考になるのでぜひ) 糖尿病, 高血圧

入院日数: 7 都道府県: 熊本県 内服: (有) / 無(内容: 血糖値, 高血圧を下げる薬)

入院中に行った食事や日数: 寮食(1日 3/20), 玄米冷粥(粗 3/27) 玄米冷粥(3日 3/28, 3/29, 3/31)

体験記の SNS や外来、冊子等への掲載: (可) / 不可 ※掲載の際、実名は出しません。

入院のきっかけ、入院してからびっくりしたこと、大変だったこと、楽しかったこと、当院の食事、病気の症状の変化、体調、体重の変化などなど自由にお書きください。

また、当院に対してのご指摘などございましたら、遠慮せずお書きください。こちらも励みになりますし、よりよい施設を目指していきたいので、どうぞ宜しくお願いします。入りきらなければ裏もお使いください。

糖尿病と高血圧で、毎月病院に通院し、薬をいたっていました。ここ数年数値があまりよくありませんでした。今年の退職を機会に何か良い体質改善ができる方法は無いかと考えていたところ、同僚の先生からこの病院の事を紹介されました。その先生は、インターネットで調べられ、食事も参考にし実行されたら、宿便も出て、すっきりし、頭もすっきりしました、と言われました。そこで自分も入院して実行したいと思いました。

実際に入院したら、何もかもが、はじめての事で、最初はとまどいました。西式甲田療法の方も、まったく知らないまま、入院したことで、今は少し反省しています。先生方や看護師の方々には、とても親切丁寧な指導をいただいたり、スムーズに治療の内容に入っていくことができました。

おかげで、体重も約5kg減り、体調も良くなりました。また、いろいろな勉強ができて、今後の自分の生活に活かしていきたいと思っています。

1週間お世話になりました。ありがとうございました。

感想

- ① リハビリ --- 慣れをしたら、気持ちよく、体にとっていい刺激になっただけだと感じました。
 - ② 裸体操 --- よく考えられた運動だと思いました。実際に続けていけば、風邪など感染症にかからなうと思います。
自分りの方法で、続けていくつもりです。
 - ③ 七掛け浴布 --- 準備してくれる看護師さんが、大変だぞと思わずして、ありがとうございました。
 - ④ 温冷浴 --- 家では実際にできないので、銭湯に行き、実行するつもりです。(週に1回程度)
血圧を、いい数値にしていきたいと思います。
 - ⑤ 食事療法 --- 朝を青汁だけで、続けていくことは、きびしいです。
ただ、3日に1度^{毎日}くらいは、実施したいです。
玄米粥は、思ったより美味しく、これだったら、月に一週間くらいは、実行できそうです。(おかずも少量にして)
- ・ スイマク --- 次の日のことも考えて、たまには考えながら飲みます。
- ・ 柿の葉茶 --- 毎日飲もうと思います。
(ビタミンCが、レニン²⁰の20倍はするといふ)

以上、申し訳ありませんが、ゆまやかですが、自分でできる範囲でやっています。

最後に、入院して、本当によかったです。