



ナイスコントロール

ビル・ガリクソン投手の贈りもの

“僕はNo,1の野球選手になろうと思ったし、

No,1の糖尿病患者にもなろうと思ってきたんだ。”

“アップルパイを全部食べろと言われてできなくても、

僕には自分に大切なことでできないことはないのさ”

ビル ガリクソン

鈴木吉彦 著

My Medipro 株式会社 出版

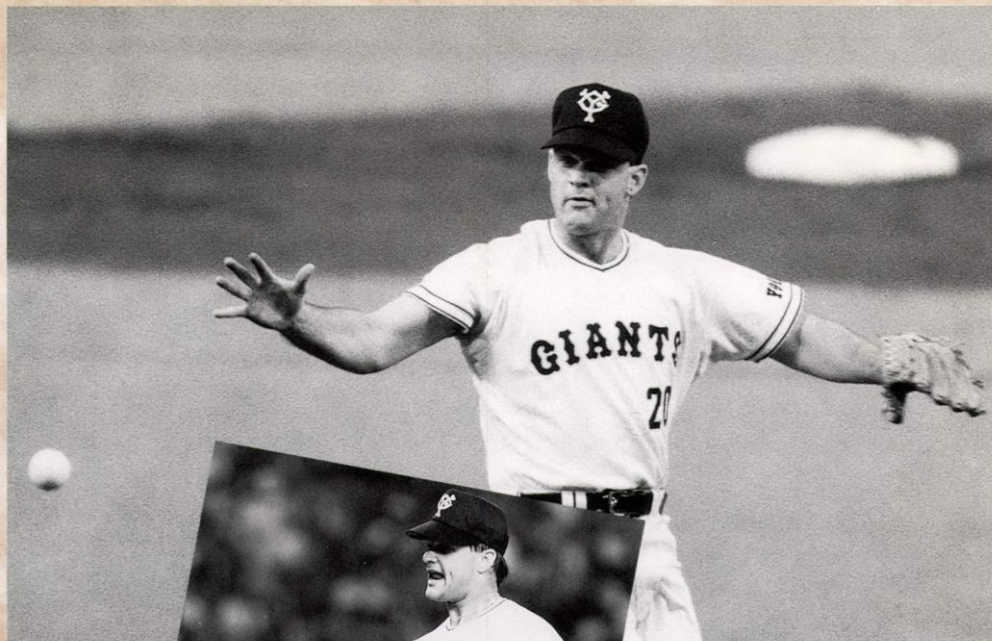




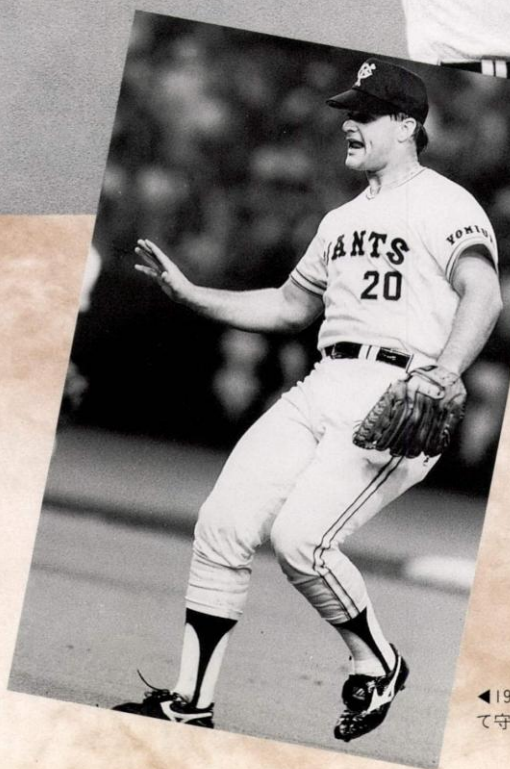
▲1982. モントリオールエクスポスのチームメイトたちと。（上から2段目、左から4人目）

▶シンチナチレッズ時代。

◀1988. 読売巨人軍で王監督と。（表紙および左の写真提供：読売新聞社）



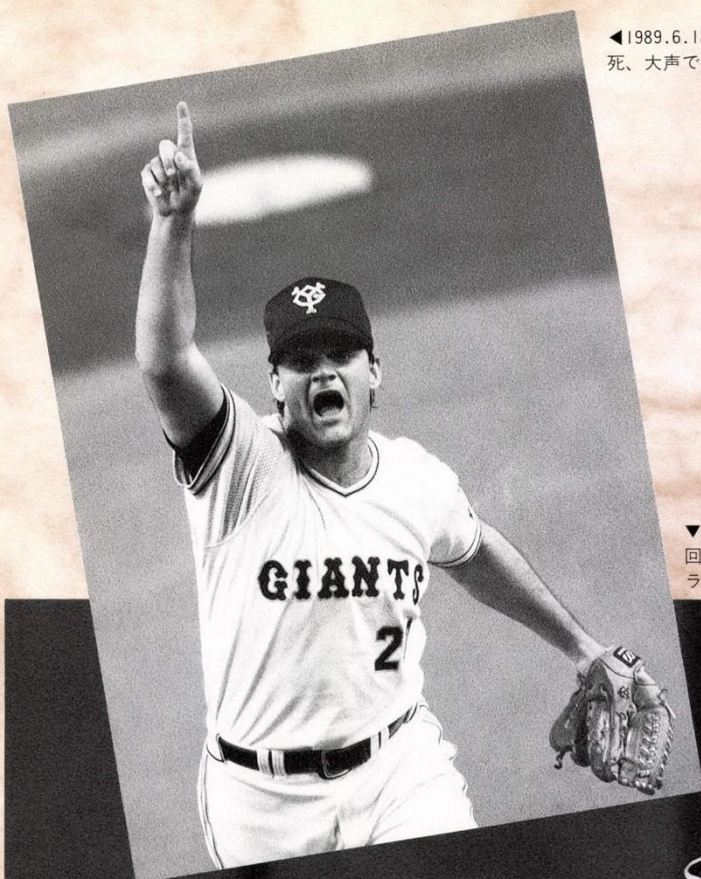
▲1989.5.4. 対阪神戦(東京ドーム)。6回表二死二塁、阪神田尾の中前にぬける打球に手を出して止めようとする。



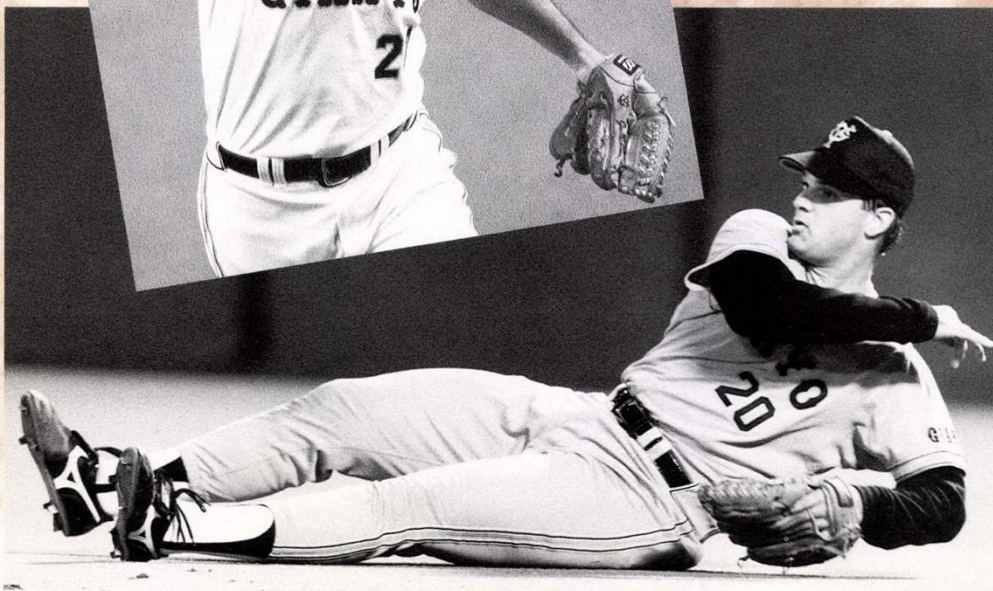
◀1989.5.23. 対ヤクルト戦(東京ドーム)。大声を出して守備の指示をする。

(両頁とも写真提供：読売新聞社)

◀1989.6.18. 対中日戦(東京ドーム), 1回表二死、大声でフライの指示をする。



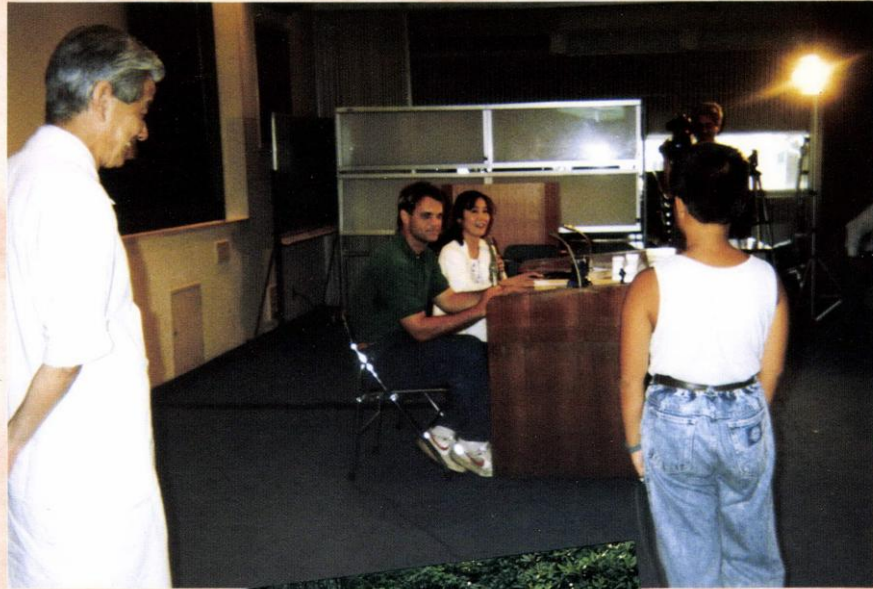
▼1989.6.12. 対ヤクルト戦(神宮), 4回裏一死三塁、スクイズバントの小フライを倒れ込みながら好捕する。



▶ 1989.8.3. 東京都済生会中央病院での若年型糖尿病教育入院にて交歓.



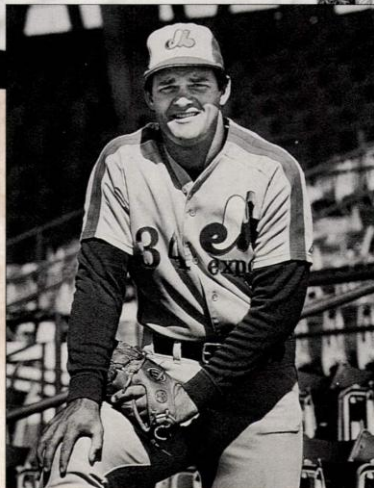
◀ 1988.10. 東京女子医科大学にて講演.



▶1989.8.17.
日本大学にて
講演



◀1989.8.28.
京都比叡山での小児・若年糖尿病全国ジャンボリーに家族で参加.



Volunteerism in Action

THE CAMERA PANS OVER A BASEball field, capturing one and a half million eyes and focusing on one game. The camera tells us he is wearing a baseball cap to do it. "I was 20 years old and I was trying to make the big league team and then all of a sudden they told me I had diabetes," recalls Callahan. He thought his career might be over, but "Tasty" brought back. He made it to the big league. "Tasty" says? "If I take care of my diabetes one day at a time, everyone will take care of me!"

Bill Callahan is one of many dedicated American Diabetes Association volunteers. As our National Volunteer Sports Chairman since 1982, he records public service meetings and visits with youngsters who have diabetes to help them see that the disease does not have to define them.

Also on the team are Olympic Gold Medal winner Bruce Jenner and his active wife Linda Thompson, who have served as our National Campaign Co-Chairpersons, leading a national awareness drive throughout the year. A highlight of November was their visit, together with Association officers and a young diabetes patient, with President Ronald Reagan at the White House, where he signed the proclamation designating November as National Diabetes Month.

The ADA has established excellent relationships with the federal government and is now agencies that deal with diabetes-related issues. Last year, our volunteer leaders called on their friends in the House and Senate in Washington, D.C. to present the Association's Legislative Platform and discuss the need for continued adequate funding of biomedical research. The ADA also is a strong supporter of government programs, such as the Centers for Disease Control's Diabetes Control Program and the Indian Health Service's Model Diabetes Care Program. They are supporting the health and well-being of our nation's citizens and early intervention to delay or prevent the onset of diabetic complications. In addition, ADA volunteers are called upon to testify at Congressional hearings on a wide range of issues affecting the U.S. diabetes population.

Equally important are the volunteer efforts of more than 200,000 volunteers, working in our 39 Affiliates and 300 Chapters throughout the United States. They are essential to our ability to carry out the programs of the Association, from the residential camps in the summer to the education programs, to such vital grant review, legislative action as the formation of a Governor's Advisory Committee on Diabetes, as was achieved by the New Jersey Affiliate.

The Association has traditionally had strong volunteer commitment from health professionals, and

Each of these volunteers carries forth ADA programs in important ways. Each demonstrates that one person can make a difference. 9

In the past few years there has been a rapid growth in the number of lay volunteers. When they join as ADA Affiliates, they find a warm welcome and support, such as the special training program offered for volunteer leaders at the Chapter level by the Arkansas Affiliate this year. Each of these volunteers carries forth ADA programs in important ways. Each demonstrates that one person can make a difference.

▲1977, モントリオールエキスポと契約した日、両親とともに、

▼アメリカ糖尿病協会誌にてボランティア活動を紹介される。

目次

序文 ～希望と勇気を届け続けて～

序文 （プロローグ）

糖尿病とともに生きてきた

普通人でスーパースター

ガリーの得意球はブラッシュバック

大リーグ 101 勝の現役投手で来日

糖尿病は自分でコントロールするもの

血糖値の測り方と注射の部位

食生活と嗜好品

糖尿病の子供たちを元気づけたい

一日一度は体に良いことをする

野球はファンタジーの世界

自分の中にある勇気を大切に

ありがとう ビル・ガリクソン

思いやり それはすべての人々の財産

ビル・ガリクソン投手からのひとこと

糖尿病とたたかい克服してきた人たち

あとがき(鈴木吉彦)

あとがき(ビル・ガリクソン)

INTRODUCTION (BY THE AUTHOR, SUZUKI)

PROLOGUE

LIVING WITH DIABETES

AN ORDINARY PERSON WHO BECAME A SUPERSTAR

GULLICKSON'S SIGNATURE SHOT IS THE BRUSHBACK.

A MAJOR LEAGUE PITCHER WITH 101 CAREER WINS IS COMING TO JAPAN.

DIABETES IS SOMETHING YOU MANAGE YOURSELF.

HOW TO MEASURE BLOOD SUGAR LEVELS AND INJECTION SITES

DIET AND LUXURY ITEMS

I WANT TO CHEER UP CHILDREN WITH DIABETES.

DO SOMETHING GOOD FOR YOUR BODY AT LEAST ONCE A DAY.

BASEBALL IS A FANTASY WORLD

CHERISH THE COURAGE WITHIN YOURSELF

THANK YOU, BILL GULLICKSON

COMPASSION—IT IS THE TREASURE OF ALL PEOPLE.

A WORD FROM PITCHER BILL GULLICKSON

PEOPLE WHO HAVE BATTLED AND OVERCOME DIABETES

AFTERWORD (SUZUKI YOSHIHIKO)

AFTERWORD (BILL GULLICKSON)

序文 ～希望と勇気を届け続けて～

本書『ナイスコントロール ビル・ガリクソン投手の贈りもの』を手にとっていただき、心より感謝申し上げます。

1996年の初版刊行以来、本書は四半世紀以上にわたり、糖尿病とともに生きる方々、そのご家族、医療関係者の皆様に読み継がれてまいりました。時代は変わり、医療技術は進歩しましたが、ビル・ガリクソン投手が示してくれた「糖尿病は自分でコントロールするもの」という力強いメッセージは、今もなお、色あせることなく、多くの方々の心の支えとなっています。長きにわたって本書を支持し、大切にしてくださった読者の皆様に、筆者として深く感謝の意を表します。

本書の影響は、私たちの想像をはるかに超えるものでした。日本糖尿病協会には、本書をきっかけとして「ガリクソン賞」という特別賞が創設されました。これは、糖尿病を持ちながら社会で活躍し、他の患者さんたちに勇気と希望を与える方々を表彰する賞です。私自身も協会から感謝状をいただき、この本が日本の糖尿病医療と患

者支援に貢献できたことを、医師として、そして一人の人間として、この上ない喜びと感じております。

ビル・ガリクソン投手は、21歳で1型糖尿病と診断されながら、大リーグで101勝を挙げ、読売ジャイアンツでも活躍した真のプロフェッショナルです。しかし、本書が伝えたいのは、彼の輝かしい成績だけではありません。病気と向き合い、それを人生の一部として受け入れ、「No.1の野球選手になると同時に、No.1の糖尿病患者になる」という決意で歩んできた、一人の人間の物語です。

糖尿病は「治らない」病気かもしれません。しかし、ガリクソン投手は教えてくれました。正しい知識と適切な治療、そして何より自分自身への信頼があれば、どんな夢も実現できることを。「糖尿病に自分がコントロールされるのではなく、自分が糖尿病をコントロールする」という彼の哲学は、病気の有無にかかわらず、すべての人の人生に通じる普遍的な真理です。

本書には、血糖管理の具体的な方法から、家族や友人への病気の伝え方、社会生活での工夫まで、実践的な知恵が詰まっています。また、ご家族、教育関係者、職場の方々へのメッセージも収録し、糖

尿病を「みんなで理解し、支え合う」ための指針となることを願っています。

最後に、本書の制作にご協力いただいたすべての方々、特に惜しめない支援をくださった日本糖尿病協会、医歯薬出版社、そして何より、自身の体験を包み隠さず語ってくれたビル・ガリクソン投手とサンディ夫人に、改めて深い感謝を申し上げます。

この本が、糖尿病とともに生きるすべての方々にとって、希望の灯火となり、勇気の源となることを心から願っています。そして、病気を理由に夢を諦めそうになったとき、ガリクソン投手の言葉を思い出してください。

「あなたのやりたいことが何であれ、絶対に糖尿病にそれをさえぎらせてはいけない」

執筆代表 鈴木吉彦（医師）

初版 1996 年 4 月、電子書籍再版 2025 年 8 月

感謝状

鈴木吉彦殿

あなたはビル・ガリクソン投手との共著「ナイスコントロール」の出版にあたりその収益を日本の小児1型糖尿病の子どもたちに役立ててほしいと日本糖尿病協会にご寄付いただきました。その基金により創設された「ガリクソン賞」は今年で十周年を迎え糖尿病を持ちながらも社会で活躍する四十八人の若者を表彰することができました。あなたの顕著な功績をたたえここに感謝状を贈ります。

平成二十年十一月二日

社団法人日本糖尿病協会

理事長 清野



序文 （プロローグ）

私は、育ち盛りの子供としては、どこにでもいるような、近所の友達みんなと、遊び回ってばかりいる普通の子でした。大きくなるにつれて、野球がだんだん好きになり、ついにはプロ野球選手になることが私の夢になりました。プロ野球選手としてのスタートを切ったのは18歳の時でしたが、21歳で糖尿病と診断され、その時、この病気のため、私の望みは叶わないだろうと思ったものです。糖尿病と診断されたその日から、ずっとこの病気と共に生きることを学ぶ毎日でした。

この本の中で、私がどうやって、糖尿病の恐怖を克服したか、そして、今、どうやって私の病気を前向きの姿勢で受けとめているかをお話したいと思います。

糖尿病とは何か、また、どうすれば、糖尿病に行く手をふさがれないかについて、この本を読んでくださった皆さんに少しでも分かっていただけたら幸いです。糖尿病は、本当にとっても怖い病気です。もし放っておけば、大問題となることもあります。しかし、正

しい治療を受ければ、糖尿病患者も普通の生活が送れますし、どんな目標も達成できます。この本を読み終えた方は、きっと糖尿病について、今までとは違う印象を持たれることと思います。私と私の家族にとって、とても重大な事に関心をお寄せいただき、御礼申し上げます。

As a youngster growing up I was a normal child who played with all the kids in the neighborhood just like everyone else. As I grew older I enjoyed baseball more and more and eventually my dream was to become a professional baseball player. I started playing professionally at 18 years old, but at 21 years old I was diagnosed as having diabetes a

disease that I thought would prohibit me from attaining my goal. From the first day I was diagnosed it's been a learning process in living with my disease.

In this book I hope to explain how I overcame my fears of diabetes and how I now accept my disease each day with a positive attitude. I dream that all who read this book will have a better understanding of diabetes and a better understanding of how diabetes does not have to hamper you. It is a very serious disease that if untreated can cause very serious problems. But if treated properly anyone with diabetes can lead a normal life and attain any goal they want. To everyone who reads this book, I

think you'll definitely feel different about diabetes after you read this book. Thank you for your interest in something that is very important to me and my family.

A handwritten signature in black ink, reading "Lisa Sullivan". The signature is written in a cursive style with a large, looping capital "L" and a capital "S" at the end.

糖尿病とともに生きてきた

僕は、1959年2月20日、アメリカのミネソタ州で、兄弟9人の4番目の子供として生まれました。父は小さな商売をやっていて、母はどこにでもいるような普通のお母さん。僕の家はとりたてて他の家庭と変わったことはなかったものの、僕の唯一の自慢は兄弟姉妹たちでした。5人が男性、4人が女性で、みんなそれぞれ仲が良くて、僕にとっては兄弟との関係が小さいころから育まれたひとつの社会といえました。

僕は小さい頃から、野球が好きでした。でもこの頃はもちろん大リーグなんて夢のまた夢の話で、ただどこにでもあるようなリトルリーグで兄貴たちに混じって野球をしていました。勉強もそんなに強制されるわけではなく、日本のように塾ありません。打ったボールがミネソタの青空に舞い上がるのを仰ぎながら、無心に遊び、少年時代を自由に謳歌していました。そして、そこには野原と山と池があり、たっぷりとした田舎の空気がありました。

5

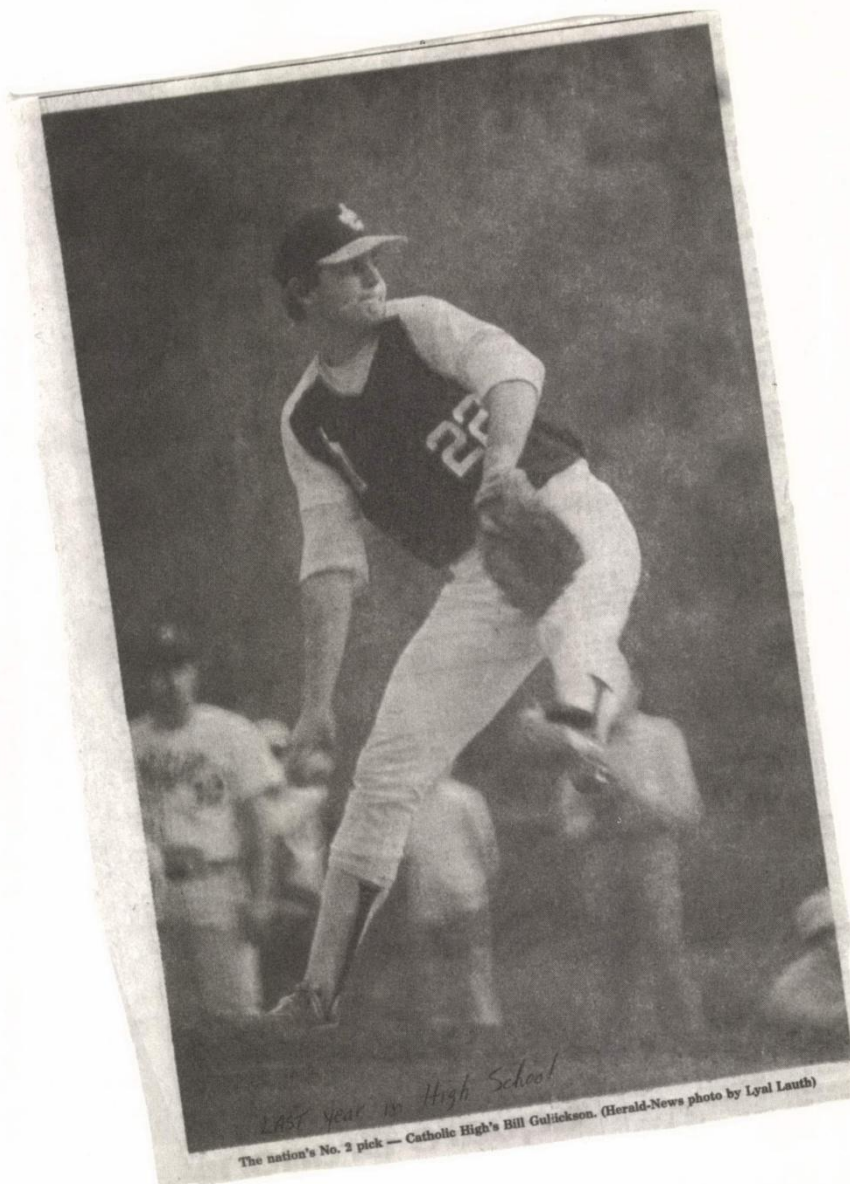
一九七一年十二歳。ガリーのチームがトロフィー獲得。



僕はこの頃、キャッチャーを守っていました。そして、ピッチャーは僕の兄さんで、兄さんは僕に最初に野球の楽しさを教えてくれた人です。僕と兄さんは仲良しで、2人でよく夜がふけるまで練習していました。アメリカは広い国で、土地が沢山あると思われがちですが、残念ながら僕らの練習場はそれほど広いものではありませんでした。そして、僕は兄さんの投げたボールをうけていたのですが、兄さんの投げたボールはよく地面にバウンドして、後ろの壁に跳ね返り、僕の後頭部を直撃しました。これにはさすがの僕もたまりかねました。その後、僕が後年ピッチャーになることを志願したのは、この時の思い出が頭に残りキャッチャーにだけはなりたくないと思ったからです。

小さい頃から体は丈夫でした。もちろんこの頃の僕には病気の影すらありませんでした。そして、健康であることが全くの当然のこととと思っていましたし、また野球ができるということも、パンが食べれるのと同じに当然のことと考えていました。

僕は14歳の時にイリノイ州のシカゴ郊外にあるジュリエットカソリック高校に入学しました。その後もずっと野球は続けていましたが、僕がピッチャーになり、マウンドに立ったのは17歳の時でした。僕は内角攻めが得意で、この年29勝4敗、6試合のノーヒットノーランを達成し、一躍周囲の注目を集めるピッチャーになりました。この頃には、もちろん僕の夢は大リーグのマウンドでプレイすることになっていました。そして、それを阻むものは何物もないと硬く信じていました。



1977年、高校を卒業した僕は、ドラフト1位でモントリオールエクスポーズに入団しました。この時、18歳。僕の人生にとって夢と希望に胸が膨らんでいた時期でした。そして約2年間はファームで

トレーニングし、また3 A（日本でいえば2軍）の試合で投球したりするなど、大リーガーになるための基礎的な訓練を受けていました。

1980年3月、当時21歳になったばかりの頃でした。僕は、モンテリオールーエキスポ A クラブから、大リーグ選手として登録されることになっていました。アメリカでは日本に比べ、プロ野球人口はとても多く、大リーグの下には2軍がさらに3 A、2 A、1 A と3段階に分かれています。そして日本でいう普通の選手というイメージは3 A クラスといわれています。すなわち、大リーグというのはオールスター選手団というべきもので、とてもレベルの高いスリリングな野球をしなければいけないチームを指します。そして当然のことながら、大リーグは、野球選手のすべての野球ファンの憧れなのです。

ですから、この時の僕は期待と不安でいっぱいでした。練習していても気合いが入っていました。しかし僕の人生にとって最も大事

であったこの時期にあるとんでもない事故が起きてしまったのです。

1978年、暮れの12月でした。ある日、僕は気管支炎のような症状に襲われました。ちょうどこの頃、キャンプを見に来た子供達にも風邪が流行っていましたし、僕も普通の風邪だと思っていました。そして、たいしたことはないと思い、そのまま放置しました。特に熱もでなかったし、自分の体に何か恐ろしいことが起こる前触れなど一切なかったのです。

ところが、その後約1ヶ月くらいしてから、急に疲れが溜るようになりました。この疲れは、練習の疲労感とはちょっと別ものでした。なにかだるい、気力が出ない、いつもと違う、そんな感じだったのです。そして、不思議なことに、精力をつけようと思って、どんどん食事をしたのですが、ちっとも元気になりませんでした。そのような時には、むしろ、余計疲れが目立ちました。そして食べても食べても体重が減っていきました。なぜこんなに食べても体重が

減っていくのだろう。この時の僕は、糖尿病のことなど少しも知りませんでしたから、きっと練習がきつかったのかもしれない、大リーグを前にして、いつになく気疲れしているのかなと誤解していました。

それからもうひとつ、おかしいことが起こってくるのに気がつきました。喉が乾いてきたのです。僕は小さいころから汗っかきで、体の水分がなくなりやすい体質でしたから、水を飲むことは多かったのですが、この時のようにひっきりなしに喉が乾くのは生まれて初めてでした。まるで水に飢えて砂漠を歩く旅人のように、いつも水を求めています。食事の時はもちろん、練習の合間でも、水がぶがぶ飲んで、またすぐ喉が乾いてしまうのです。そしてそのうちに、夜中まで喉の渇きで目が覚めるようになりました。ひどい時には、口の中がカラカラで、舌が口に中でひっついて、話が出来なくなることもありました。それから、夜中に起きるのは喉の渇きばかりではありません。とてもトイレが近くなってきたのです。一日に何度も小水がでました。もちろん夜中も何度もトイレに起きま

した。なにか、あたかも口から飲んだ水分が体に溜らずに、すべて尿となって直ちに排出されてしまうような感じでした。

おかしいとは感じていました。なぜかマウンドに立ってもフラフラしてしまうし、ボールにも力がない。それに、いくら精力をつけようと思って食べても、また水分を摂っても、尿の中にそれが溶けていくかのように出ていってしまう。でも、この時の僕は、もう目の前に大リーグのことしかなくて、それ以外のことには気を使っている暇はないくらい、忙しい日々を送っていましたし、まさか自分が病気だとは考えませんでした。体重が減るのは激しい練習のせいだと思っていましたし、暑いから喉が渴くのだと単純に考えていました。そして自分なりにコンディションの立て方が悪かったのかと思い悩んでいました。

ですから、1980年3月、定期健康診断があって、その2日後に監督から呼ばれ、「君は糖尿病だ」と言われた時はショックでした。そして、とても恐ろしくなりました。なぜ自分が病気だなんて。と

ても信じられません。自分の耳を疑いました。嘘だと何度も思いました、どこも痛くないじゃないか。 6フィート3インチ
(1m90cm)、200ポンド (91kg)、こんな僕の身体に病気の影が
忍び寄っているとは、とても理解できませんでした。



そして糖尿病という病気についても、聞いたことはあるけれども、まったくその実態は知りませんでした。ですから最初はとても恐ろしい病気のイメージを想像しました。そしてまず、治る病気なのか、それが不安でした。もし、治らない病気ならば、大リーグはもちろんのこと、すべての夢を断たれることになるのだろうし、病人らしく何にもできない寂しい人生になるのか、という不安でいっぱいでした。

僕はこの時、チーム医師のブロドリック先生からこう持ちかけられました。”君がこの病気の治療を始めていくには、2つの方法があります。”と。ひとつは一週間入院して、糖尿病のことをしっかり勉強して自分でコントロールの仕方を身に付ける方法。もうひとつは、通院で1日2時間ずつ勉強していく方法です。当時、糖尿病のことを、なにも知らなかった僕は、この際、しっかり入院して治療に専念しようと考え、入院を選びました。そして野球のことは1週間全く忘れることにしました。しかし、病院に入院する荷造りをしながら、もうこの球場には戻れないかもしれない、そしてピクニ

ックやハイキングにも行けないかもしれないと思い、悲しくてしょうがありませんでした。

しかし入院してみると、沢山の患者さんがいて、いろいろこの病気のことを教えてくれました。そして、まずほっとしたことは、この病気を持つのは自分だけではない、ということでした。病院には、小さな子供から老人まで、様々な年齢の人がいて、決して自分だけが特殊な患者ではなかったのです。それに糖尿病なはずなのに、みんなが全く健康な人と変わらないくらい元気に見えました。毎朝、ジョギングしている人もいましたし、みんなで毎朝体操もしていました。キャッチボールをしている人だっていたのです！

そして、1番ありがたかったことは、みんなが希望をもっていたことでした。ですから僕もこの病気を早く治して大リーグにすぐ戻れるのかもしれない、そう考えました。

僕は入院するなり、まず採血をされました。そしてその翌日には、インスリンというホルモンの注射を打ちました。すると、どうでしょう、1日、2日と経つうちに、これまでの自分の状態が嘘のように、喉の渇きやだるさがとれてきたのです。この病気は治療できる病気であることを知りました、難病ではなかったのです。

1週間の入院後、僕は糖尿病についていろいろ勉強しました。まず僕の場合の糖尿病は、食べ過ぎや太りすぎで起こった糖尿病ではなかったのです。糖尿病には大きく分けて2つのタイプがあります。ひとつは食べ過ぎや運動不足で起こるタイプで、大人に多いことから、成人型糖尿病とか2型糖尿病とか呼ばれるものです。そして、もうひとつのタイプは、ウイルス感染によって起こるタイプで子供に起こりやすいことから、若年型糖尿病とか1型糖尿病とよばれるものです。僕の場合は、21歳と若年型にしてはやや年齢が高かったのですが、風邪のような気管支炎の後で起こってきたことや、急激に喉が乾いたり、体重が減ってきたことなどから、1型糖尿病と診断されました。つまり、僕を糖尿病にしてしまった犯人は、2~3週

間前にひいた風邪のウイルスだったわけです。そのウイルスは僕の他にも数人の子供達をも、この病気に巻き込んでしまったらしく、同じ時期に風邪をひいて糖尿病になったという子供達も多く入院していました。

次に理解したことは、糖尿病は一度なったら一生治らないということでした。これを知った時、僕の目の前は一瞬真っ暗になりました。もし、これが治らないのなら、大リーグ野球といった苦しいハードなスケジュールをとってもこなせるはずはない、絶望の底に突き落とされた気持ちでした。

しかし、糖尿病の場合は他の病気とは違い、病気になっただけでは、それほど怖いものではないということを聞き、ホッとしました。つまりこれから何も治療しないで放置すると、合併症といった他の怖い病気（神経障害、網膜症、腎症など）が起こるのですが、きちんと治療を続けていれば、なにも起こらず、一生元気で暮らせると言われたためです。最初はその意味がよく分かりませんでした

た。病気なのに他の病気を予防する？病気なのに元気で暮らせる？

いったいそれはどんな意味なんだろうか、直感的にはつかめませんでした。

その内に、糖尿病になったおかげで自分の体を大事にするようになり、長生きした人が沢山いるということも知りました。つまりこれは、この病気をもっている、きちんと仕事ができ、社会で自立していけるということを教えてくれました。そして政治家や、スポーツ選手でも多くの人達がこの病気をもっても優れた仕事を成し遂げていることも聞きました。糖尿病は、今まで自分が考えていた病気のイメージとはちょっと違う病気であることを理解したのです。

また、僕の体重が減ったり、喉が乾いたりしたのは、すべて血糖値が高いせいだということも分かりました。血糖値というのは血液の中を流れるブドウ糖の濃度のことで、普通の人には100mg/dlなのですが、これが糖尿病になると200とか300mg/dlとかと高くなりま

す（これを高血糖と呼びます）。これは体に流れている糖分以上に利用できない状態で、車でいえば不完全燃焼のような感じです。エネルギーはあるのに、うまくそれが燃えてくれていないのです。そして体の中の糖分が利用できないために、エネルギー不足になり、代わりに脂肪や筋肉が代用燃料となって、溶け出てしまい、体重が減ってくるわけです。さらに、高血糖があると、それが腎臓から溢れでて、尿の中に糖が沢山出てくるようになります（尿の中の糖を尿糖といいます）。この為、尿は浸透圧が高くなり、多くの水分を体の外に引き出すようになるわけです。これが、体にとっては水分不足を引き起こし、喉の渇きが起こってくる原因です。

そして、それを改善してくれる治療薬が、インスリンというホルモンなのです。インスリンは、健康な人であれば、食事の後に、すぐ膵臓から分泌されて、血糖値が高くなるのを抑制し、血糖値を下げる作用を持つ唯一のホルモンです。糖尿病になってしまうと、そのインスリンが不足するか、もしくは、ある程度の量があっても効きが悪くなり、インスリンをさらに補充しなければいけないこ

とが多いのです。

そして、僕の場合は、インスリンが不足してしまったタイプでした。ウイルスが僕の膵臓の細胞を壊してしまったためです。ですから、僕はウイルスに壊されてしまった膵臓の働きを、体外からインスリンを注射することで補わなければいけないわけです。でも自分に足りないのは、インスリンというホルモンだけである、というのは極めて単純な話のように思えました。それさえきちんと自分に補充すれば、全く健康体と変わらないということも分かりました。

医学の世界では、なかなか特効薬とよべるものは少ないそうですが、インスリンは副作用も少なく、何十年でも安全に使える、糖尿病患者にとっては、まさしく特効薬とよべる偉大な薬なのです。

それから、病気になった時に、誰でも考えることがひとつあります。それは、自分は軽症なのか、重症なのか、ということです。誰だって病気になったのは仕方がないにしても、軽症であることを

望んでいるはずです。しかし僕の場合には、インスリン注射をしなければいけないということ自体、食事や運動療法だけで改善し、注射をしなくていい患者さんと比べ、重症というように一般には考えがちです。僕も最初はそう考えていましたから、本当に最初は、インスリン注射が怖かったのです。野球選手の僕がこんなことを言うとみんなは笑うかもしれません。でも、やっぱり、自分で自分の体に針を刺してインスリンを注射しなければいけないなんて、考えただけでも怖くて注射器すら持てませんでした。自分は重症な糖尿病ではないか、だから一生、針を注射しなければいけないのではないかと、というとても不安がありました。また針を刺すということで、自分が病気を持つ身であることを一日も忘れ去ることはできないという憤りもありました。「自分で注射をなさい」と初めて言われた時、僕はおもいきりがつかなくて、思わず看護婦さんや両親に部屋の外に出ていってもらいました。

(注) インスリンはとても良い薬なのですが、1つだけ欠点があります。それは飲み薬製剤がまだ出来ていないのです。経口薬もい

ろいろと研究されつつありますが、インスリンが蛋白質でできていて、口から飲むと分解されてしまうため、経口薬をつくるのはなかなか難しく時間がかかっているのです。ですから、現在の段階では、インスリンは毎日注射をしなければいけません。注射というイメージから、なにか特別なことをしている、重症だ、と思われがちなのですが、実際にはそうではありません。糖尿病の重症度は神経障害や網膜症などの合併症の重症度によって決まると考えられています。

しかしその内に、病院の廊下で、目がつぶれたり、足を切断するなどの合併症を悪化させてしまった人とすれ違いました。そういう時、僕の背中には冷汗が流れます。でも、よく聞くとそういう患者さんはむしろ成人型糖尿病で治療を放置してしまった患者さんが多いらしいのです。そして、インスリン注射を拒絶して、自ら合併症を進行させてしまったらしいのです。

治療を放棄するなんて信じられない、と最初は僕も考えました。でも糖尿病の場合、特に成人型の糖尿病患者さんは、ついつい症状

に気付かないでいたり、気付いても、たいした症状がないために放置するというのは非常に多いらしいのです。この為、長年に渡り、高血糖状態を続けて、その後遺症というべき合併症を起こしてしまうのです。

僕は、これを知って自分だけはなんとしてもそのようにならないように、出来る限りの努力をしなければ、と覚悟しました。決して糖尿病から逃げ出すことはできないのです。そして、もっともっと治療について勉強しなければいけないと考えました。そうしなければ不安でいられなかったのです。



そして、治療としてインスリン注射以外にも、食事と運動の管理が必要なことも知りました。なかでも、食事を管理することが最も重要で、食事から摂った余分なカロリーは、そのぶん血液の中に

たまり、高血糖となり現れます。ですから、僕ら糖尿病患者はできるだけ余分なエネルギーを体内に持ち込んではいけないのです（これを食事療法といいます）。しかし、この食事の制限というのは最低限のエネルギーに抑えるということだけで、特別な病人食を食べなければいけないとか、必要以下のエネルギーに抑えて、いつも腹を空かせていなければいけない、とかそういうものではありませんでした。むしろ一般人にとっては、健康食ともいえる普通のダイエットをすることだったのです。

次に大事なのが運動療法です。体に余分なエネルギーをそのままにしていると、なかなか筋肉の中に取り込まれません。糖분을筋肉に取り込みやすくし、それによって血糖値を下げるためには、筋肉での糖分の消費を増やす必要があります。これが運動の意味です。ですから、糖尿病患者は、毎日コンスタントに運動をする必要があります。僕にとっては、仕事である野球そのものが運動ですから、運動療法については、むしろ喜んだくらいでした。野球ができないのではなく、野球をしたほうが糖尿病の治療になるというのですか

ら驚きました。

このように最初の内は、何も分からなかった病気のこと、次第に全体像が分かってきました。糖尿病の場合は勉強すればするほど、気が楽になるものだということも知りました。そして、周囲の患者さんたちの生活や、治療に対する態度もとても参考になりました。食事に対する細かい注意やテクニックなどは、栄養士さんだけでなく、まわりの糖尿病の先輩達が詳しく教えてくれました。また同時に、自分の他にも、たくさん糖尿病の患者さんがいることを教えてくれました。そして、”おい、ガリー、大丈夫だよ。僕の親戚にも糖尿病の人はいるから、気にするなよ。”、”こんな有名な人も糖尿病なんだぜ。”などと声をかけてくれるのです。本当に、このように多くの糖尿病の仲間がいるということを教えてもらうことは、励みになりました。それまでは、なにか特殊なことをして、特殊な生活をしなければいけないと思いがちだったのですが、全く反対で、当たり前の規則正しい健康的な生活をすれば、当たり前の社会生活ができ、立派に活動していけるものだ、ということが分かつ

てきたのです。

この時、幸せか不幸か、僕はもはや野球の世界では有名人になっていました。ですから、僕が入院して数日、糖尿病になったことは新聞に出てしまいました。この新聞を読んだときは、さすがに不安になりました。いったい、まわりのみんなは糖尿病のことをどう思うだろう、最初に僕が考えたように、とても恐ろしい病気だと思うだろうか。他人にうつる病気だと思い、僕に近付くのを怖がるだろうか、きっとみんなから付き合いを断られるかもしれない、パーティーの時はどうしようか、など、様々な思いが僕の頭をかすめました。

でも幸い、僕の病気を知って、心配してくれる人はいたものの、僕から去って行った人はいませんでした。むしろ、みんな僕のことを心配し、手紙を沢山送ってくれました。友達だけではなく、チームの仲間も含めて周囲の誰もが、僕が糖尿病になったことを知っていました。

最初は病気のことをオープンになることを恐がっていた僕も、次第に良かったのかもしれない、と考えるようになりました。つまり、食事をするにしても、周りのみんなのほうから気をつけてくれるようになり、いちいち病気のことを説明する手間が省けたからです。でもみんなが単なる興味だけを持ってくれることがありがたいことかどうか、複雑な気持ちのこともありました。

ときには ”こんな若いのに病気になってかわいそう”、と言われることもありましたが、これが苦痛でした。なぜならこの時にはもう僕は糖尿病を持っていたとしても普通の生活ができることを確信していましたから、このような同情はむしろ他人とは違うと差別されているようで、なにか自分が情けなくなってしまうからです。

両親とは離れて暮らしていましたが、ずいぶん励ましてくれました。そして、なによりもありがたかったことは、みんながそれまでの僕とまったく同様に扱ってくれたことです。この時の僕には、このように全く特別扱いしてもらわないほうがありがたかったので

す。これはへそ曲がりでしょうか。でも、きっと他の糖尿病の人達も同じだと思います。誰だって、病気だから特殊と言われるのは、よい気持ちがするはずがありませんから。

担当のお医者さんもととても励ましてくれました。野球もできると言われました。これは本当にありがたかったことです。僕には、不安がありましたが、この病気でよかった、と考えれるようになりました。もっと、怖い病気だったら、もうこの時点で運動を諦めなければならなかったわけですから。

そして、不幸中の幸いならば、僕はなんとかこの病気をもちながら、野球にもう一度挑戦してみようという気になることができました。No,1の野球選手になるのと同時に、またNo,1の糖尿病患者になろうと思いました。

とは言え、チームに戻って練習していても最初は本当に不安でした。病院にいる時は、食事にしても全て栄養士さんがきちっと計算してくれた食事が出ていましたから、何の心配もなかったのだけれども、一旦退院してしまうと、それは全て自分の責任となってしま

います。インスリンも当然、自分で注射しなければいけないのですが、ビンが壊れたらどうしよう、遠征に行く時に忘れたらどうしよう、飛行機の中でインスリンが凍ってしまったらどうしよう、とにかくこれで大丈夫だと思っても、万が一の時を考えると不安は絶えませんでした。

運動は、糖尿病にとって良いと言ったって、実際に野球をしている場合には、そんな単純なものではありませんでした。小さい頃から僕は汗っかきでしたから、マウンドの上で汗が出始めるとそれがどうして出ている汗なのかわからなくなるのです。それは、インスリンが効きすぎると血糖が下がりすぎ、低血糖という状態になり汗がでるからです。低血糖というのは、とても怖いもので、軽いうちは手や体が震えてきたり、動悸がしたり、汗が出てきたりするだけで済むのですが、放っておくと昏睡になることもあるのです。これがマウンドの上で起こったら、僕はいっぺんでみんなの信頼をなくしてしまいます。絶対そういうことは避けたかったから、なんとか低血糖を避けるためにいろんなことを考えました。

ですから練習の最中でも、ちょっとでも汗が出始めると、すぐ不安になりました。今日はインスリンの量が多かったのだろうか、それとも食事の量が少なかったのだろうか、それとも運動が激しすぎたのだろうか、などと本当に分からなくなってしまうのです。

この当時（1979-80年頃）は、アメリカでも血糖値が簡単に測定できる器械がありませんでした。自分の血糖コントロールの状態を知るのは尿糖を測定するしか手はありませんでした。ですからちょっとでも自分の体調に異常を感じると、たとえ練習中であっても、トイレに駆け込んで、必ず尿糖をチェックしていました。それは高血糖でも低血糖でも同じような怠さを感じるがあったからです。でも、このような僕の行動は周囲の人達にずいぶんと変な目でみられていました。

このようにして、自分で自分の状態をモニターすることが習慣に

なると、次第にこの怠さは血糖が高いせいだ、この汗は低血糖だ、などと分かるようになってきました。それから、マウンドでよくかく汗も、何回か経験している内に、やはり運動のせいだと分かってきて、次第に自信がついてきました。

またこんなこともありました。最初の内は低血糖が怖かったのですが、反対に低血糖になったり、その予感を感じた時には、堂々とスナックやジュースを食べたり飲んだりできるのです。幸い、野球というのは、必ずイニング毎にダッグアウトに戻って来ますから、その合間を見て、よくジュースを飲むようにしました。でも、この頃は他の人から、”なぜ糖尿病なのにジュースばかりを飲んでいるの？”と質問されることが多くて、それをいちいち説明しているのも面倒で、あまりジュースを飲まないようにしようか、と考えたこともありました。

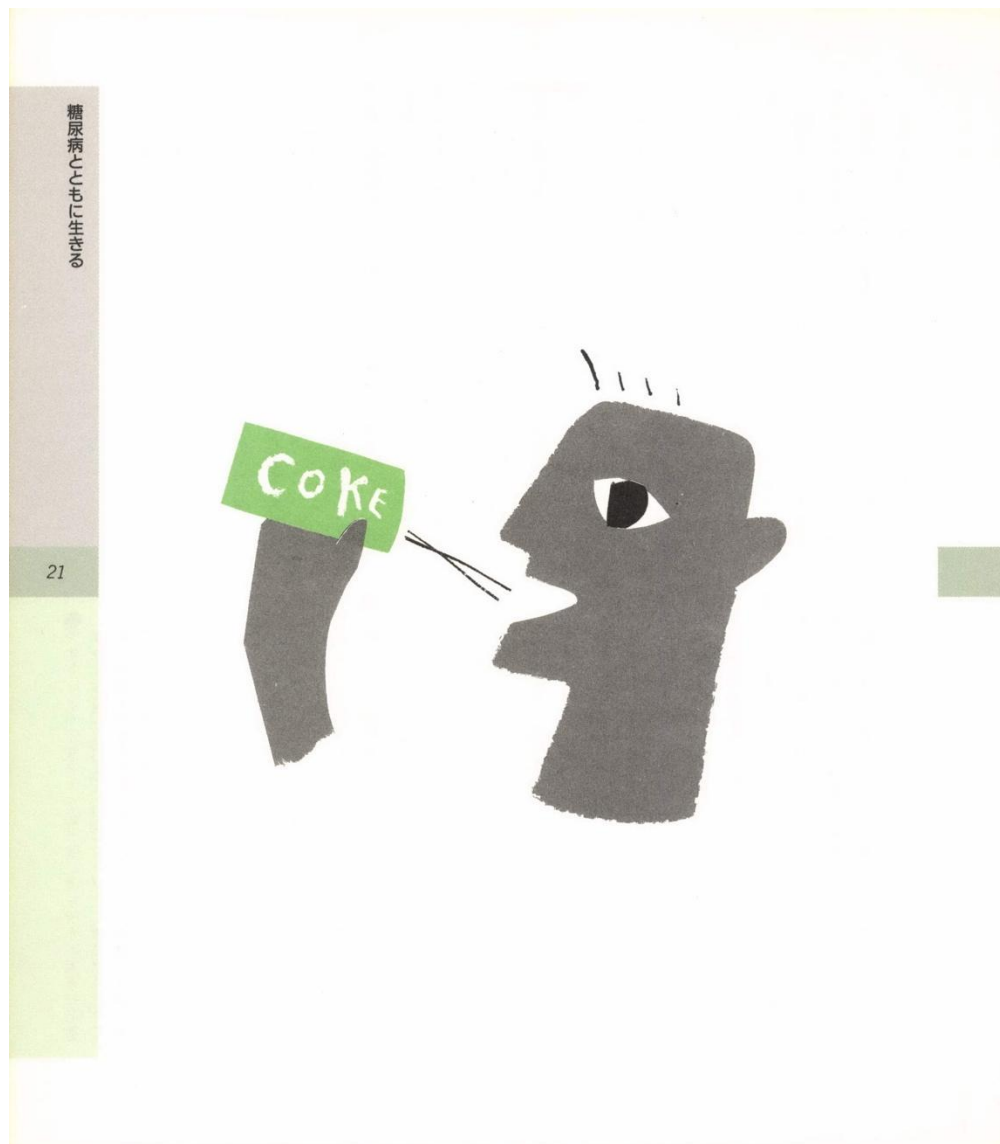
そしてこの当時、僕の好きな大きなサンドイッチがあって、それをよくダッグアウトに置いていました。ファーストフードならば、

どこでも持ち運べますし、急用ができて食事が摂れないような事態になっても大丈夫だからです。

しかし、この食べ物はとてもニンニクの臭いが強いので、チームのみんなから、またガリーはあれを食べてきたな、マウンドの上まで臭いがするやと、からかわれました。僕は戸惑いました。周りのみんなにどう説明したらよいだろう。きっと分かってもらえないかもしれない。勝手にしろと投げやりになることも多かったのです。

最初の内はこんな調子でしたから、生活もちぐはぐしていました。もちろん、チームの中でも孤立してしまうこともありました。ですから、野球の成績もよくありませんでした。そしてデンバーの3A（日本でいう2軍）に戻されたときには、すっかり気落ちしてしまいました。そして自分の夢はこれからどうなるんだろう、どうして自分はこんな病気に取り憑かれてしまったのだろう、ということばかり考えていました。そして、初めの2試合は敗戦投手となってしまう、こういう自分に腹を立てるといった悩み多き日々が続きま

した。



その内に、チームのみんなも少しずつ糖尿病のことを理解してくれ、僕に協力的になって助けてくれるようになりました。当時、

僕と同じ部屋に住んでいた同僚も、彼の父が糖尿病になったから、
とって僕の注射に非常に興味を持ってくれました。試しに彼が自
分で注射を試してみたこともありましたが。また、僕の5年先輩だった
クロマティは、僕のことをガリーではなく、シュガー（砂糖君）、
とあだ名をつけてくれて、みんなの仲にとけ込むように、気をつか
ってくれました。彼は昔から茶目っ気のある男でした。

このような周囲からの励ましを次第に僕は素直に、自分の心で受
け止め、また少しずつ糖尿病との理解が深まっていくと共に、いつ
までも落ち込んでばかりいては、このまま人生の敗北者になってし
まう。これでは絶対にいけない、と考えるようになりました。そ
うして、糖尿病と一緒に夢の実現に向かわなければならないと決心
しました。

No.1の野球選手になるには、このままではいけないんだ、まずNo.1
の糖尿病患者にならなくては。

この時、糖尿病でも大リーグでプレイしている野球選手が2人いました。だから、僕は糖尿病を言い訳にしてはいけないんだ、と心に決めました。この決心をするまでには、いろんな苦労がありました。病気であることは、ある意味で楽なことでもあるのです。病気だから、糖尿病だから、といってしまえば済むような状況も沢山ありました。でも、それを言ってしまえば、その後は周りの人から、糖尿病患者のレッテルを押されてしまい、もう健康人と同じようには扱ってはもらえないのです。ですから、これから僕が一生この病気をもった人間として生きていくには、決してこの病気のことを言い訳にしてはいけないと考えたのです。こう決心した後、僕はそれまでに無かった自分の中の本当の自分に会ったような気がしました。そして、僕は勇気のある人間にならなければいけないと決心したのです。

それからというもの、僕は猛烈に糖尿病のことを勉強しました。勉強すればするほど、たいしたことない病気だと、気持ちが楽になる気がしたからです。自然に日常の生活にも自信が出てきました。時には糖尿病のことを一人一人に説明しなければいけないことが、面倒になることもありましたが、でもその時にはこういうように考え

るようにしました。もし、僕がこの人に糖尿病のことをよく説明して理解してもらえば、自分にとっては必ずプラスになるし、もし、この人が自分から離れていっても、将来その人が別の患者さんに会った時にきっとそれが役に立つだろうって。

そして、よくこう考えました。この世の中には、糖尿病を持つ人と、もたない人がいる。そして糖尿病を持つということが、もし神様の与えてくれたものだとしたら、他の人にはない自分に対する注意というものを神様が与えてくれたのだろう。人生の悪い方ばかり見ないで、糖尿病であるために自分をよりよく見つめれるとか、そういった良い面をしっかりと見つめることが人生にとって大事であることを知る必要があるんだと。

練習においても、それからは全く試合を想定した調整を何度も繰り返しました。そして、リズムを崩さないようにするには、どうしたらよいか、自分の血糖値や体調とのバランスをどうとったらよいか、などいろいろ研究しました。それに、試合がない日に運動を

休むと、次の日から血糖値は乱れがちになることもわかり、試合がない日でも僕は必ず1日3マイル（約5 k m）は走りこむようにしました。

食事もしっかりとカロリーを計算して、決まった時間に食べるようにしました。特に試合の前後には、必ず少しでもいいから、食べておくように気を使いました。僕の場合は、試合の1時間後に低血糖がくるが多かったようです。



また周囲の環境に順応することにも気をつかいました。モントリオールは、冬は寒く、夏は暑いといった気温の差が激しい土地です。僕は、このような気温の差や天候の差が激しくても同じエネルギーを消費し、またどんな暑い日でも寒い日でも運動を続けなければいけませんでした。また寒い日に風邪でもひいたら血糖値は乱れやすくなりますから、風邪すらひいてはいけない、と考えました。

ですから、かなりの克己心と環境に対する順応力を要求されました。僕はこういったことに少しずつ自分を適応させていき、どんな気候の中でも自分のベストピッチングができるように訓練しました。

こうした僕の努力がその後の野球人生を変えました。その後、立て続けに6連勝しました。自責点も1・91という成績でした。僕は必死でした。糖尿病の悪夢から逃れるために、自分はどこまで頑張らなければいけないのだろう。誰にも相談できませんでした。僕は自分自身に挑戦するしかなかったのです。

でも、幸運の女神は僕を見捨てませんでした。この僕の成績を、
モントリオールエクスポーズの首脳陣が認めてくれたのです。1980
年5月、僕は夢にまでみた大リーグの投手としてマウンドに上り、1
人の社会人として、再復活できたのです。とうとう僕の夢が実現し
たのです。

僕の好調なピッチングはその後も続き、そのシーズンの終わりに
は10勝5敗をマークしました。そして、病気になる以前よりも、マ
ウンドの上で、人間的にも強くなり、大きくなった気がしました。
僕の一生の思い出に残る試合は、この年の対シカゴカブス戦で
す。1試合で18三振を奪い、これは大リーグ新人投手記録になりま
した。そして、その年のナショナルリーグのルーキーピッチャーに
も推薦され、第2位に選ばれました。また、“スポーティングーニュ
ーズ”誌選定の最優秀新人投手にも選ばれました。数カ月前の自分
が信じられません。

僕は速球投手でした。この頃は、軽く150キロのスピードボールを

投げていました。球威もありました。得意なのは、インサイド攻めで、この攻めは僕がリトルリーグの時のコーチから教わってきたものです。でも、これは大リーグでも立派に通用しました。特にインハイの速球は誰も打てませんでした。病気があっても、ここまで出来るんだ、こうした自信はとても大きなものでした。そして打者たちは、不思議がっていたかもしれません。どうして病気をもっている奴の球を、健康な俺が打てないのだろうか。

自分の世界を狭くしたくなかったから、パーティーに誘われても断わりませんでした。でも食事については、とても気を付けるようにしました。糖尿病の食事療法でとる食事というのは、言ってみれば健康食ですから、カロリーの高そうなものは、堂々と食べないようにできました。また、周りの友達も気を付けてくれました。もし、あまり食べたくないときには、あらかじめ自宅で食事を摂ってから出かけ、パーティーではあまり食べないようにしました。このようにすれば誘惑に負けないですみます。それからパーティーは楽しむべきものですから、自分にあった楽しみ方を見つけようとする

ことが大事なのです。



でも、周りの人が糖尿病を知らない場合には、確かに困ってしま

います。しかし、そういう時は、糖尿病のことを詳しく説明するようにしました。こういう努力を怠ってはいけないと思うのです。その人とは関係のない病気のことを分かってもらうのですから、それは相手にとっても大変なことなのです。その相手の苦労をまず僕自身が理解しなければいけないと思いました。

自分で自分の調子を管理していく自信が出来てくれば、もっともっと友達にも自由に糖尿病のことを話せるようになりました。それに10年前でしたら、アメリカでも秘密にしようという傾向がありましたが、最近ではみんながオープンにする傾向になっています。問題は、友達に対する話しかけ方だ、と割り切れるようになってきました。

それに、日本人は他人と違うことは何か恥ずかしいことだと考える傾向があるようですが、アメリカではそれをユニークと考えてくれる傾向があります。そして、糖尿病がありながらも頑張っていることは、尊敬に値することだと、本当にそう考えてくれる人が多いということも助かりました。

次第に、糖尿病をもった生活に慣れてきました。食事についても最初の2年間は、かなり厳格に制限していたけども、その内だいたいの目安で自分にあった食事を選択することができるようになりました。特に、自分のコンディションにあった食べ方や生活様式（ライフスタイル）が身についてきました。

もちろん、ハイキングやピクニックにも行きました。僕の趣味は魚釣りでしたから、よく魚を釣りに池を捜して歩きました。僕はどこに行っても、池さえ見つければ糸をたらしたくなるくらいの釣り気違いです。野球選手にならなかつたら、釣りのガイドでもやっていたかもしれません。

その内に、いろんな人が自分と同じ病気になっても頑張っていることがわかりました。そして、プロスポーツプレイヤーとして活躍している人が沢山いることも知りました。その人達のことを考えて随分、勇気づけられました。あの人達にできて、自分にもできないはずがないと。

21歳の時に、ボビークラークとよく会うようになりました（ボビークラーク；アメリカのプロフットボールプレイヤー）。彼は全く普通の人で、普通に僕に接してくれました。僕らはあまり糖尿病とは関係のないことばかり話していましたが、僕には、とてもこれが嬉しいことでした。

病気と戦いながら生きていくことは自分を強くしていることなんだ。病気が怖いから弱い人間だ、なんて思ってはいけない。怖いのは普通の人間の心なのさ。クラークが話してくれた話の陰には、ひとつひとつそんな思いが漂っているような気がしました。

そして最後に、”糖尿病だという緊張感が自分のプロ意識を増しているんだ”と話してくれて、僕はそれを聞いて感激しました。同じ病気を持って活躍している人と話すことが、これほど自分にとって役立ち、勇気づけられることだとは、それまで知りませんでした。このようにしていく内に僕は、どんな他人の話でも自分のエネルギーに替え、それに感謝する気持ちが生まれました。そして、もし将来、僕が野球選手として成功したら、糖尿病の子供たちに僕自

信の体験を話してあげれば、きっと勇気づけられるだろう、と考えました。僕としては、少しずつ大人になっていく気持ちがしたものです。

それからアメリカの野球界には、こんな面白いエピソードがあることを教わりました。

15年くらい前のことです。ロンサントという打率のとても良い打者がいて、彼は自分が糖尿病だと知られると野球選手をクビになるのではないかとって秘密にしていたそうです。ところが、ある日、彼がバスルームでインスリン注射をしているところが、鏡に写って、同室にいた選手がたまたまその姿を見てしまったのです。その選手は、ロンサントの打率が良いのは、きっとその注射をしているせいに違いない、と考えてみんなに言いふらしてしまったのです。それ以来、インスリンはボールがよく打てる注射として野球界の話題になったくらいです。このおかげで、ロンサントは自分が糖尿病であることや、インスリン注射をしていることを秘密にする必要がなくなったとの話でした。

とはいえ、糖尿病と共に生きる、ということは、たとえ周りの人達の協力が得られたとしても、とても大変なことがまだまだ沢山ありました。そのひとつが遠征のための移動です。アメリカは広いので、大リーグともなると各地を色々旅行しなければいけません。もちろん飛行機で何時間もかけて移動するなんていうのも日常茶飯事のことでした。ですから、当然食事の時間も狂ってきます。飛行機の中ですから、運動したくても運動できません。それに大リーグの他の選手達というのは、とにかくタフで、普通の人ならげんなりしてしまうような高カロリーの食事でも、ペロリとたいらげてしまう人間が多いのです。それも時差を無視して、食事が出てきますから、数時間と経たないうちに2000kcalもある食事を立て続けに胃袋に放りこむのです。こういう連中の中にいつもいると、僕の食事の感覚も麻痺してしまうこともありました。これには、困ってしまうのですが、自分は自分だ、と割り切って、できるだけ生活管理を上手くするようにしていました。1日に3度きちんと食事をし、時間のずれた無理な食事をするのは避けました。もちろん機内食も出されるものを全部食べたりはしませんでした。

それから、オフシーズンになると、途端に運動量が減り、生活リズムががらりと変わってしまいます。またアメリカでは、オフシーズンは日本のようにハードなトレーニングはしません。ですから、僕は自分の日課として、必ずランニングをすることにしました。運動をすれば、それが血糖値を下げてくれて、インスリンの必要量も減らすことができるのです。でも、やはりシーズン中のような激しい運動を毎日続けるわけではないですから、やはり糖分の消費効率は悪く、血糖が高くなることが多いようでした。このような時には、僕は速攻型のインスリンという、短時間ですぐに血糖を下げてくれる働きのあるインスリンを、追加して注射しました。そうすれば、運動が減ったぶん、インスリンで血糖値を調整することができるからです。

このようなことも、お医者さんに相談しないで、自分の判断だけでやることには、最初はかなりの勇気と決断が必要でした。でも少しずつ、時間をかけてトライしていけば恐怖心は減り、どんな状況

でも対応できるんだ、という自信が生まれてきました。

でも、こんなに気を配っていても、人間の生活ですから、事故というのは起きてしまいます。僕にも一度だけ、試合中に低血糖を起こした経験があります。それは、ちょうどピッツバーグとの試合中でした。今でもはっきりと覚えています。自分としては、きちんと血糖をコントロールして試合に出たのですけれども、途中で雨が降ってきたのです。試合は中断しました。大リーグではお客さんを大事にしますから、なかなか中止というのはありません。それから、大リーグでは、引き分けがないように、いつまでもゲーム時間を延ばすことができます。時には深夜の2時、3時までも試合をすることもあります。ですから、この日も雨がやむまで、かなりの時間、ベンチの中で待たされてしまったのです。そして僕のミスはこの時、十分なスナックを摂らないでしまったことでした。

そのうちに雨はやみ、試合は再開しました。僕がマウンドに立ったときには、全く普通の状態で、大丈夫と思いました。ところが、

投げている内に、おやっと思いました。自分の体が震えているのです。しまった、低血糖だと思ったけれど、どうにもなりません。これには参りました。僕はマウンド上で、大観衆のしている真ん中で、1人で低血糖と闘わなければいけなかったのです。

ピッチャーですから、不安や恐怖を表情に出すわけにはいきません。とにかく低血糖がひどくなる前に、早く打ってくれ、と思って投げたボールを、上手い具合に、次のバッターは2人ともフライにしてくれました。僕はゆっくり歩いて、ダッグアウトに戻り、飴をなめました。すると、数分のうちに体の震えは止まり、また力が湧いてきました。僕は観衆の目の前で、糖尿病の一番こわい相手、低血糖をコントロールしてみせたのです。そして、その後の回には元気になってシャットアウト勝ちでした。

とても怖い経験だったけれど、これはとてもいい教訓になりました。糖尿病の場合、こういう体験を恐れていてはいけません。こういう体験を生かして、どんな状況でも対応できるように訓練していかなければいけません。この時はそう考えました。

結婚については、自分が糖尿病であることはみんなに知れ渡っていましたし、当時ガールフレンドだった彼女（サンディ）も知っていました。サンディは、僕の幼なじみで、友達の友達っていう感じで紹介されました。彼女はこの頃、大学でテニスをしていて、優勝経験をもつスポーツウーマンでした。ですから、僕がプロ野球選手として活躍していることに対しては、深い理解を示してくれました。それに、更にありがたかったことは、彼女の父親は学校の先生をしていて、僕の病気についてよく勉強してくれて、とても好意的に考えてくれたことです。ですから僕らの愛情は、このような家族の温かい支援もあり、全く障害無く、育まれていきました。もちろん、結婚についても誰からも反対されませんでした。

また僕自身にしてもプロポーズをするとき、自分で自分の病気のこと、コントロールできることについては自信がありました。相手に迷惑をかけないで、自分の責任として処理することができる、言うことができました。ですから、僕よりむしろそう言われた彼女のほうが、糖尿病に対してどのように対処したらよいか困っていたくらいです。妻はとても理解のある女性で、結婚以来、糖尿病と一緒に生活していくためのパートナーとしての役割を立派に果

たしてくれています。



子供を産むのに対しても不安がなかったというのはウソになります。しかし、確かに糖尿病は遺伝するとは言われます。でももっと怖い病気になる子供の人だっています。それを考えると、もし自分の子供が糖尿病になっても大丈夫だと考えるようにしました。その

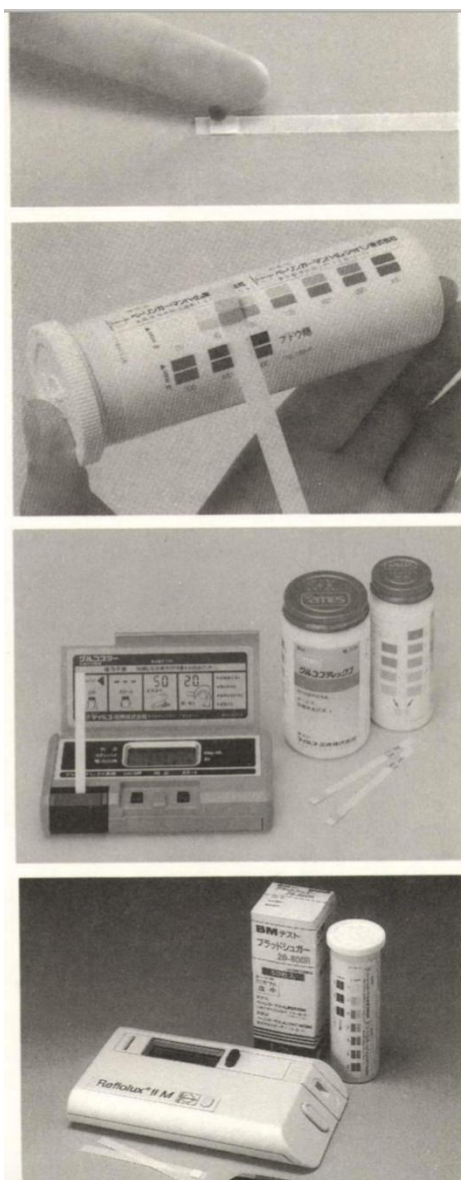
時は、自分が糖尿病をもって生きることの先生になればよいと考えたからです。それに近い将来、この病気を起こすウイルスに対するワクチンができれば、遺伝的な素質をもっていても、発病しないですむ、といえる時代がくるかもしれないからです。

糖尿病になって数年の月日が経ちました。僕はメジャーリーグ選手としての実績もでき、また幸せな結婚をして、子供もできて、一社会人としての自信がついてきました。この頃、アメリカには殿堂入りしたキャットフィッシュハンターという、やはり糖尿病を持った名ピッチャーが居りました。彼は、“野球も糖尿病もコントロールしたい”、などといった名言を残していました。そして、僕もこの頃になると全く同じような考え方をすることができたのです。ピッチングも血糖コントロールも使う頭は同じです。問題は、よく自分の置かれた状況をよく理解することだと思うのです。そして、自分で自分の体をコントロールできるのですから、それはある程度、自慢できることだと考えられるようになりました。

あれほど嫌いだったインスリン注射も、数年経てば、歯を磨くくらい簡単なものになってきました。このように、どんなに辛いことだと思っていっても、それを我慢して一日一日積み重ねていくことでそれを克服することができることが解ってきました。これは、人生の生き方として、どんなことでも言えるのかも知れませんが、1つずつ克服して、1ステップ1ステップずつ登っていくのが大事なのです。

もちろん、この糖尿病は、そんな単純に克服できるものではないことも分かっていました。僕の場合は、試合に出て調子が良くないと、いつも糖尿病のせいにされるのです。最初はこれも腹がたちましたが、次第に慣れ、あまり動じなくなりました。そんなことに耳を貸して、やきもきするより、まずは今日を精いっぱい生きようと考えるようにしたのです。そして今日が終われば、また明日頑張ろうと思うのです。この積み重ねが、次第に自信に繋がっていき、無責任なグラウンドでの野次も、跳ね飛ばせるようになれました。

ある日、僕にとってはとてもありがたいことが起きました。お医者さんから、血糖測定器という器械を手渡されたのです。それまで、僕は自分の血糖の状態を知る手段としては、尿糖測定しかありませんでした。しかし、尿はある程度溜まってからしか体外に出てきませんから、即座にその場の血糖の状態を知るのではなくて、ある程度時間がたった後の結果を見ているようなものでした。これに対して、血糖値が簡単に測定できれば、自分が知りたい時に直ちに自分の状態を知ることができるわけです。もちろん、その度ごとに採血をしなければいけないのですが、写真にあるように今はほんのごく少量の血があれば足りるようになりました。本当に蚊にさされたくらいのちょっとした痛みを我慢すればそれで済むのです。その後、この血糖測定器は野球選手の僕にとっては、無くてはならないものになりました。何故なら僕はこれを使って、試合の前には自分のベストの血糖値にコントロールすることが出来るようになったからです。



そこで、試合2時間前に必ず血糖値を測るようにしました。そして試合直前の血糖値が180mg/dlくらいになるのを目標としました。もし2時間前の血糖値が高ければ、速攻型のインスリンを追加注射して、試合直前には血糖値を下げるようにしました。血糖値が

200mg/dl以上あると疲れやすくなってしまうからです。また、もし2時間前の血糖値が低ければ、夕食を少し多めに食べたり、試合直前に補食をしたりしました。とにかく、プロである以上、試合の前には絶好のコンディションに仕上げておくのは義務なのですから、採血する針が痛いからなんの、というのは全く気になりませんでした。それに試合中にだって測ったことはあります。このようにしていくうちに僕は次第に自分の主治医よりも、もっと自分の糖尿病のことについては詳しく知るようになりました。

それから、試合中にはコカコーラを必ず自分の手の届くところに置いておきました。そして血糖が下がりそうだなと思う時には、いつでも飲めるように、万全の体勢を整えておきました。そうは言ってもやはり、君は糖尿病なのにそんなにジュースばかり飲んでいていいのかい、と質問してくれる”親切な？”人はいるものです。僕は彼らにインスリンの作用の話を少しずつ噛み砕いて説明し、理解してもらいました。必要ならば、彼らの目の前でインスリンを注射して見せ、その実態を知ってもらい、彼らを教育してみようと試みた

ことすらありました。また試合の時だけではなく、友達とハイキングに行く時も、必ずそこにはジュースがあるとか、あらかじめチェックするようにしていました。

モントリオールエクスポーズには7年いました。82年から85年までの4年間に毎年12勝以上勝ち続けたことが認められ、その後、僕はシンチナチレッズに移籍しました。レッズは大リーグの中でも最も贅沢で派手なチームでした。ここでは、僕は中堅のピッチャーとして、若いピッチャー達を引っ張っていました。その後は、87年にはニューヨークヤンキースに移りました。ヤンキースは、昔ベーブ・ルースやルー・ゲーリックがいた大リーグの中でも最も有名で人気の高い球団です。

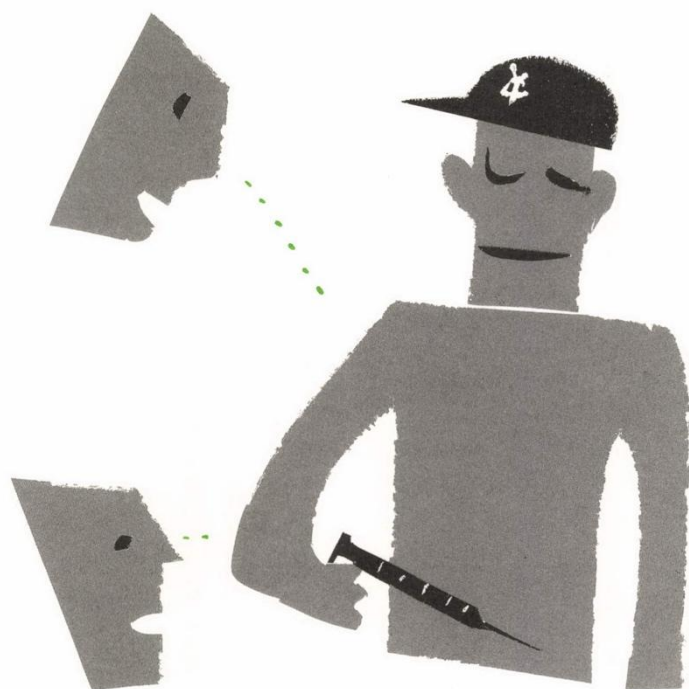
1987年のシーズン終了後、僕は大リーグに8年間在籍したことになります。大リーグには、6年間以上在籍した選手は、自由に他球団に移れる資格があり、それをフリーエージェント制といいます。これは、大リーグ選手会が作ったベテラン選手に与えられるひ

とつの特権と言えるものです。つまり、この時の僕はこの制度を生かして、自分の実力を高く評価してくれる球団ならば、どこの球団とも契約できる状態にあったわけです。そこに突然、日本のジャイアンツから電話が来たのです。初めは、日本語英語で訳が分かりませんでした。でも話しているうちに、東京のジャイアンツからの電話だということがわかりました。この時には、また他の球団からの誘いがあったのですが、僕は日本が好きでしたから、一度行ってみたいと考えていたので、話に応じることにしました。

契約の時には、ジャイアンツのスカウトは、僕のピッチングを十分に観察していましたし、病気をもっていることも知っていました。ですから、病気のことは問題にならず、またこの時自分の体は自分でコントロールできることについては自信を持っていましたから、堂々と糖尿病のことについて話すことができました。そして、病院に行き、お医者さんに相談し、自分の状態を証明してもらいました。

ところが、日本に来てみて驚いたことは、新聞記者だけではな

く、球団の関係者ほとんどが、僕が糖尿病であることを知りませんでした。そして、みんな糖尿病で野球ができるのかと驚いていました。あたかも身体障害者を見る目のようでした。僕は昔にタイムスリップした思いで、また最初から糖尿病のことをみんなに説明しなければいけないと思い、多少落胆しました。日本は、やはり少し遅れているな、と感じました。日本でもアメリカでも糖尿病の患者さんの気持ちは同じはずなのに、なぜこれほどまでに国によって周囲の人の接し方が違うのだろう、と不思議でした。



そうはいっても、僕はアメリカで十分実験済みでしたから意外と気楽にできました。初めは、わざとダッグアウトで注射を試みたところ、2~3人の選手達が目を丸くした様子で、横目で僕の注射

を見ていました。そこで、”これは僕の元気ジュース”と日本語で言ってみたところ、驚いた顔をしていました。僕は吹き出しそうになったのですが、こらえて黙っていたところ、彼らは黙って目を逸し、なにげない素振りをして去っていきました。そして、また別の日に僕が同じようにすると、次第に僕の注射に興味を持ってくれる人が、今日は1人、次の日は2人といった具合に増えてきました。

僕は日本では大リーグの現役ピッチャーとして高く評価されていましたから、きっと周りの選手達はインスリン注射をみて、大リーグ選手がやっているドーピングかなにか、だと思ったかもしれません。僕は日本のロンサントになろうとしていたのです。

東京ジャイアンツに来て、もう2年が過ぎます。今ではチームの誰もが僕の病気を正しく理解してくれるようになりました。ダッグアウトでジュースを飲んでも誰も不思議がる人はいなくなりました。インスリンについても誰も驚きません。僕は非常に仕事がしやすくなりました。そして、この病気のおかげで、チームの仲間との

連帯感を一層強く感じることができるようになっていきます。たとえば糖尿病でなくても、もしチームの中に野球をするために何かをしなければいけないような事情がある人がいれば、僕も巨人のみんなもその人を進んで助けてあげるでしょう。

他人は、僕が糖尿病に対して挑戦してきた、克服してきたと言います。でも時々僕は自分に問いかけます。本当にそうだったのだろうか。糖尿病は確かに病気ではあるのだけれども、何もできなくなる他の病気とはあきらかに違う意味の病気なのです。むしろ体質と呼ぶ医者もいるくらいですから。つまり、僕が糖尿病と共に生きると誓ってからは、糖尿病は生活の一部になり、それは僕の友達、先生や兄弟などと同様に、自分の人格を築いてきた礎になったと思えるのです。

それに僕が糖尿病に挑戦してきた、というのはある意味では正しい表現かも知れないけれど、今の僕にはなにかピッタリしません。つまり僕は糖尿病に挑戦したというより、糖尿病を恐がっている自分

自身と社会の目に挑戦してきた、というのが正しいと思います。

もし、もっと自分と同じような人が沢山いて、それを素直に受け入れ、頑張るといった姿勢があれば、挑戦といったそういう表現は必要ないのだし、あたかも近視や遠視の人が眼鏡をかけるように気楽に話せるようになると思うのです。

ですから、僕より若い糖尿病患者の人が、そのように糖尿病を受け入れ、周りの人に気軽に話ができ、またその人よりもっと若い子供達にも自分のように頑張れ、と言えるようにならなければいけない、と思います。僕もそういう人達に惜しみない援助の手を差し伸べたいとおもいます。

糖尿病になったおかげで、健康のありがたみや友情の大切さ、家族の愛情も知ることができました。またプロとしての意識もより、強固になりました。糖尿病だからこれは諦めようというのは、逃げ道を作っているだけで、僕はこれだけは絶対に自分に許しませんでしたから、不屈の精神も身につきました。そしてこれらは僕がマウンドの上で、また野球生活を行っていく上でのいろんな面で役だっています。

また、僕と同じ頃から大リーグでやりだした仲間は、次々と故障でやめていった姿も見てきました。僕は30歳まで、ほとんど故障という故障はせずに、ここまで来ることができました。それはきっと自己管理が上手く出来ていたからなのだと思います。糖尿病になったことは僕の野球人生にとってプラスになったと言えるのです。

言葉はもちろんのこと、野球もアメリカと日本ではかなり違います。でも、今は巨人軍にきて本当に良かったと思っています。巨人軍での生活は、僕にとっては毎日が新しく、違ったことばかりで、この機会は僕の人生にとって、とても貴重な時間だと感じています。そして、もっともっと日本のことを知り、もっともっと世界の多くの人達と知り合えたら、こう考えれるようになった今の僕には、もう糖尿病は病気ではありません。



普通人でスーパースター

Dr.鈴木：ビル、この本の制作に協力してくれて、本当にありがとう。

ガリー：どういたしまして。糖尿病をみんなによく理解してもらうことはとても大事だと思うし、このような企画を君が考えてくれたことには大賛成さ。

Dr.鈴木：初めて君に会った時、僕と同じ年代(ガリー30歳、Dr.鈴木32歳)だし、あまり温和そうなんで、正直ってビックリしたよ。だって、テレビで見る君の表情は厳しいし、怖いくらいなんだから。

ガリー：仕事の場所なんだから、そりゃ真剣さ。

Dr.鈴木：そうだね。でも、こうやっていると、本当に普通のアメリカ人だね。

ガリー：よしてくれよ。体は大きいけれど、君と同じ普通人さ。

Dr.鈴木：でも、君はスーパースターだろう。

ガリー：自分のことをスーパースターだと思ったことはないよ。周りの人はよく僕に気づいてくれるけど。それにハデに振舞うのは好きじゃないんだ。大リーグでも他の選手のように、遠征先で試合前にゴルフをするといった生活には興味なかった。

Dr.鈴木：君の趣味はフィッシングだね。

ガリー：そう。静かに釣りをするのが大好きさ。

ガリーの得意球はブラッシュバック

Dr.鈴木：君は記者に対しても親切で、アメリカにいた時でも一番好かれていたと聞いているよ。ところが、マウンドに上がると挑発的、好戦的になるというので有名とも聞いたけどね。

ガリー：得意だったのはインサイド攻めだったからね。

Dr.鈴木：君の 145 キロメートルの速球が胸元にきたら怖いだろうね。きっと、僕ならバットを投げて、逃げ出してしまうだろうな。

ガリー：ビーンボールとブラッシュバックは違うんだ。ブラッシュバックは、胸すれすれの仰け反らすような球のことだけれど、大リーグなら誰でも投げるさ。そうすれば、次の外角の球は打てないからね。

Dr.鈴木：打者もそれはわかっているけど、カーッとになってしまうんだろうね。



ガリー：ブラッシュバックは、打者に対する投手の警告なんだ。怒るほうがおかしいよ。パーカーなどは肘にインサイド攻めの球がぶつかったときには、にやりと笑ったくらいだよ。

Dr.鈴木： 本当に君の中には、「静」と「動」が共存しているね。

ガリー： そうかな。でもアメリカではよく ブラッシュバックで乱闘したよ。（笑って）

Dr.鈴木： あの話、もう一度聞かしてよ。ほら、ゲーリー・カーターとの話。

ガリー：ああ、あの話ね。カーターはモントリオール・エクスポスのキャッチャーで、ミスター大リーガーと呼ばれていたくらいの大打者だったんだ。その後、僕はレッズに行き、カーターはメッツに移ったのさ。あるゲームで、僕の内角攻めが当たってしまったんだ。カーターは、『俺の選手生命を奪う気か』というので、言い返してやったさ。『あんたが僕の捕手のときに、さんざん要求した球だろ』ってね。

Dr.鈴木：普段は無口で黙々と練習するタイプの君から、そのようにすごまれたのでは、さすがのカーターとはいえ、たじたじだっただろうね。

ガリー：とにかく相手が誰であろうと、僕は向かっていくピッチングを捨てたくないだけさ。

大リーグ 101 勝の現役投手で来日

Dr.鈴木：それにしても、大リーグの現役で、しかもローテーションピッチャーだった君が、よく日本に来てくれたね。

ガリー：僕は日本が好きだったしね。僕の兄弟は9人いるけど、仲が良くて、みんなも日本で仕事することには賛成してくれたよ。だからほとんど抵抗はなかったし、ちょっとした冒険心があったかな。

Dr.鈴木：でも、君が来日するって聞いた時には、みんながびっくりしたね。前年度大リーグで2桁勝利をマークして日本に来た投手というのは、君が始めてだったしね。そりゃもう、大変だったんだから。

ガリー：僕も大変だったよ。日本のマスコミが殺到して。

Dr.鈴木：君は、大リーグで101勝してるんだろう。大リーグで100勝するってことは、日本でいえば、300勝した大投手に匹敵す

るっていうけど、日本で 300 勝といえば、金田正一とか山田久志とか、本当に大変なんだよ。すごい一言だよ。

ガリー：本当？

Dr.鈴木：日本にこれまで来た投手のなかで、君は最高の実績だよ。昔、巨人のライト投手だって、100 勝だったからね。それに大リーグで、6 年間連続 12 勝以上というのは、バレンズ・エラ（ドジャース）、モリス（タイガース）、ハフ（レンジャース）と、ガリーだけなんだろ。6 年間連続好調を続けるのは、精神的にも強さを要求されるだろうね。

ガリー：僕には、糖尿病ということが、体を大事にしようとするきっかけになったし、ひとつの奮起材料にもなったのさ。他の元気な人には負けまいと頑張ったし・・・。

Dr.鈴木：糖尿病が奮起材料になるなんて、糖尿病でない人にはわからないだろうね。

ガリー：そうかも。日本に来たときには、みんながそういう態度を示したよ。糖尿病があるだけで、本当に野球ができるのかってね。

あまりにそういう質問をうけたから、僕もびっくりしたのさ、こんなに糖尿病がびっくりされるのかってね。

Dr.鈴木：ということは、日本では糖尿病というと、暗くて何もできない病人だと思われているということかな？

ガリー：そう。アメリカでも十年前は、たしかに同じようだったけどね。でも、今はみんながオープンになってきて、糖尿病と言ったってそんなにびっくりされないんだよ。そうそう知ってる、マルニ・タイラー・モアという女優さんを？

Dr.鈴木：ごめん、知らない。

ガリー：『普通の人々』っていう映画に出た名女優さ。僕は彼女のファンなんだけど、彼女も糖尿病さ。たくさんいるよ、アメリカには、糖尿病の有名人が。

Dr.鈴木：残念ながら日本ではそのような人は少ないんだ。いや正確には、それを公に話している人が少ないのさ。だからだと思うんだけど、なおさら日本では、自分が病気だということを他人に話

すことは、みんな怖がっているよ。その後、どう思われるかわからないしね。

ガリー：もし、『僕は実は糖尿病なんだ』なんて唐突に言い出せば、相手は誰だってびっくりして後込みしてしまう。でも、それではいけない。そこで僕はこうして居るんだ。『自分は体に合わないものや食べ過ぎに、ちょっと気をつけているんだ』という話から始めるようにしている。

Dr.鈴木：そうすれば、相手だってそれほどビックリしないよね。

ガリー：自分の置かれた状況をこのように詳しく説明するのは根気があるけど、大事なことなんだ。それは自分にとっては与えられた試練だと思っているよ。

Dr.鈴木：でも、なかなかきっかけが掴めない人が多いようだね。もし君がダッグアウトの中でインスリンを注射してしているのがテレビに映って、そして君が完封シャットアウトをしたら、日本中のピッチャーたちはインスリンを注射したがるだろうね。

ガリー：まあね。でもそんなことをしなくたって、みんながもう少し、人間の尊厳と糖尿病であることとの違いをわかってくれれば解決することさ。

Dr.鈴木：確かにそれを分かってもらえるようにするのは、僕ら医師の仕事なんだけどね。でも僕には力不足でまだそれができない。

ガリー：そんなことないよ。やっぱりそれは君の仕事さ。そのために貢献してくれることを願いたいね。

Dr.鈴木：ありがとう。

糖尿病は自分でコントロールするもの

Dr.鈴木：ところで、血糖のコントロールはどうしているんだい。

ガリー：だいたい自分で出来ている。できるだけ正常に近いようにコントロールできているし、でも、困ったときには、専門的なアドバイスを受けたほうがいいとは思っているけどね。

Dr.鈴木：困った時はいつでも相談してよ。

ガリー：（笑って）ありがとう。でも今は調子が良いし困ってないよ。

Dr.鈴木：全く不安なさそうだね。いったい、君の HbA1c はどのくらいなの。

ガリー：ええと、日本に来る前に診断書を書いてもらった時には、7%台と言われたけど。良いてほめられたよ。

Dr.鈴木：7%っていったら、素晴らしいじゃないか。すごいなあ。

ガリー：僕は自分のコントロールには自信があるし、そういったデータは普段の努力の結果なんだから、きちんとやっている自信があれば気にならないさ。

Dr.鈴木：そのとおり。この話を多くの人が参考にしてくれればよいと思う。結果ばかり気にしているけれど、全然実行していない人たちに聞かせて、君の爪のアカでも煎じて飲ませたいよ。

ガリー：そんなにおだてないでくれよ。僕は普通にやってるだけなんだから。

Dr.鈴木：ビートルーズ監督が言っていたけど、君は黙って仕事をするタイプで、そして、それが若い選手たちには一番のお手本だって。野球でも、糖尿病でも君は同じ態度なんだね。

ガリー：僕は派手なことより、地道なことのほうが好きなだけさ。それに手を抜くのは自分の信条に反する、ということかな。

Dr.鈴木：それが普通の人間にはできないのだよ。

ガリー：いや、問題は考え方次第だと思うけどね。僕だって本当に普通の人間さ。でも理性があれば自分でコントロールできるはずと

信じているよ。自分は糖尿病をコントロールしているけれど、糖尿病に自分がコントロールされてはいけないのさ。

Dr.鈴木：ところで、ピッチングの前の血糖値は 180mg/dl くらいにしているって聞いたけれど、180 というのは自分の経験から決めたのかい。

ガリー：そう、経験から。試合中に低血糖を起こさないためにね。ちょっと高いからお医者さんは嫌がるかもしれないけど。

Dr.鈴木：そんなことはないよ。それが大事なんだ。糖尿病の場合、食事と運動とインスリンの3つの影響をシンクロさせなければいけないわけだし、なかなか理屈では割り切れないことが多いんだ。だから、君のように自分で研究して、その経験から自分にあったやり方を見つけるのは一番大事なことになるんだ。

血糖値の測り方と注射の部位

ガリー：僕は、1日2回は必ず血糖値を測っているし、不安な時には3～4回測定するようにしているんだ。とくに試合の前には必ず測って調節するようにしているよ。血糖値を簡単に測定できることはすばらしいことさ。とっても役にたっているよ。

Dr.鈴木：血糖測定は左指からだろう。

ガリー：そう、左指。右投げだからね。やっぱり僕の場合は運動選手だから血糖値が下がることは早いけど、血糖値さえわかれば不安になることもないし。

Dr.鈴木：1日に何回インスリンを注射してるの？

ガリー：1日に2回くらいかな。最初に朝NPH製剤22単位。途中で自己測定をしてもう1回、20単位くらいかな。合計42単位だけど、ゲームのある日にはゲームの後に食事するので、食べた後もう1回注射することがあるよ。

Dr.鈴木：注射器は何を使っているの？

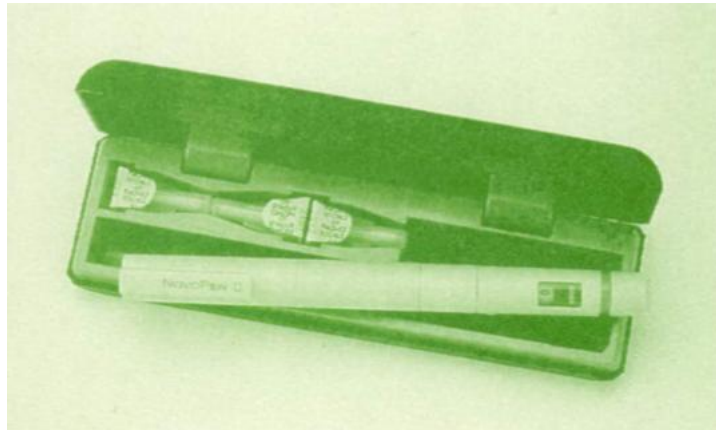
ガリー：日本に来たときには、まだシリンジ型の注射器を使っていたんだけど、最近ではノボペンを使っているよ。便利だし、ここまで手軽になると、注射するというイメージもだいぶ変わってきたよ。

Dr.鈴木：特に旅行の時などは便利だろうね。

ガリー：そうだね。どこでも手軽に運べるからね。それにスタイルも注射器らしくないんで、まわりの人たちに見せてもそれほど怖がらないんだ。

Dr.鈴木：移動中でも注射をすることはあるの？

ガリー：何回か新幹線の中で注射したこともあるよ。その時は、なんだか怠い感じがして、血糖値を測ってみたら少し高めだったんだ。だから、おもむろに注射器を取り出して、注射したところ、まわりの乗客たちはびっくりしてたよ。（笑って）変な外人、ってね。



Dr.鈴木：なるほど。想像できるな。それで、注射の部位はどこに
してるの？

ガリー：体中を、ローテーションピッチャーさ。ある日は、腕、次の日は、お腹とか尻とか。以前は足や太股に注射していたんだけど、走る時にちょっと痛い時があるので、今はやめているんだ。

Dr.鈴木：よく注射する部位はどこにしているの？

ガリー：お腹さ。比較的に吸収が安定してるからね。同じ場所に毎日注射できないから、注射した場所はきちんと覚えているよ。昨日は左腕だったかな。そして、絶対に注射しないのが、右腕さ。



食生活と嗜好品

Dr.鈴木：なるほどね。ところで、本当に試合中に低血糖はこないの。

ガリー：試合前や試合中は十分気をつけているから、試合中に低血糖がくることはないんだ。これまでもたった一度しかないよ。そして試合が終わって1時間後に低血糖になることが多いから、必ず食事をするようにしているし。

Dr.鈴木：君の場合には、運動量が多いから食事にも気をつかうだろうね。

ガリー：食事の量よりも、食べる時間が大事だと思うんだ。とくに試合の後だね。

Dr.鈴木：食事にはどのような注意をしているの。

ガリー：ずいぶん気をつけているよ。なるべく繊維の多いものを食べるし、油の多い高エネルギーの物は避けるようにしている。それに砂糖の多い物とか、甘い物は避けるようにしたりね。

Dr.鈴木：アルコールはどうしているの。

ガリー：僕はもともとハードな酒、つまり、ウイスキーとかは飲まないようにしているから、大きな問題にはぶつかっていないよ。アルコールをがぶ飲みしなくたって、楽しいことは他にもたくさんあるしね。酒なしでは自分をコントロールできない人もいるだろうけど、糖尿病をもっている以上、それは乗り越えなければいけない問題なんだ。アルコールをやめたらクビになったという野球選手は聞いたことないしね。

Dr.鈴木：でも、全くアルコールを飲まないわけでもないんだろう。

ガリー：たまにはビールなんかを軽く飲むよ。付き合い程度にね。でもアルコールを飲まなければ、気分が落ち着かないとか、そういうことはないよ。けっこう、うまくできるもんさ。

Dr.鈴木：ところで、日本の料理はどう。

ガリー：大好きさ。なんでも、てんぷらもお蕎麦も。とくに寿司は好物だしね。刺身も食べれるよ。でも、納豆だけは駄目だけど。

Dr.鈴木：納豆？ 納豆は駄目？ どうして。

ガリー：匂いが気持ち悪くて。でも本当のことを言うと食べたことないのさ。今度一度試してみたいとは思うけどね。

Dr.鈴木：じゃあ、納豆だけはやめにして、また一緒に食事しようよ。今度は君の奥さんもいっしょにね。

ガリー：OK。子供たちはベビーシッターに任せてね。

糖尿病の子供たちを元気づけたい

Dr.鈴木：でも僕は医者だから、一緒に食事をするのは気を使うだろう。何か注意されるかな、って。

ガリー：いや。僕のやり方を君に自然に理解してもらうことにするよ。お医者さんたちは、僕らにいろんな注意をするけれども、いろんな状態の時があるし、たとえ自己流でやっていたとしても、またその結果が悪くても励ましてほしいんだ。

Dr.鈴木：もちろん、僕も君の生活を理解することが第一だと考えているよ。糖尿病の治療は、その人の生活にかかわり、その人の考え方で大きく変わってくるものだからね。

ガリー：ありがとう。困ったときに僕の生活を知っていて相談できる相手がいるのは心強いよ。

Dr.鈴木：君には他にも、相談できる友達がいるんだろう。

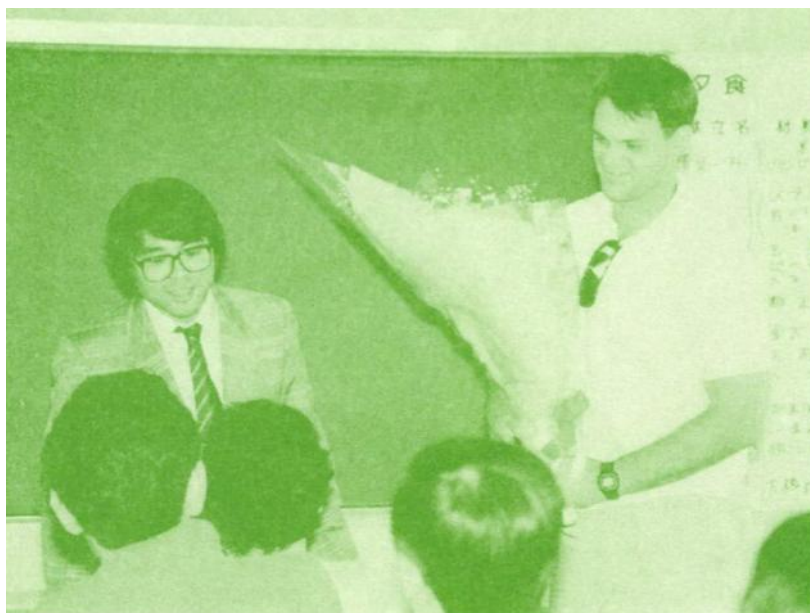
ガリー：そう、たくさんいるよ。それに友達だけでなく兄弟たちもね。とても僕を励ましてくれるし、僕自身もこの病気になってより一層、みんなの気持ちを分かって相談に乗ってあげたりもしてるんだ。

Dr.鈴木：君は、日本でも多くの子供たちを励ましてくれたよね。これまで多くの外国人選手が来日したけど、君のように進んで病院を訪問し、子供たちを励ましてくれたのは初めてなんだ。本当に感謝しているよ。

ガリー：僕は野球の才能に恵まれ、こうして他人がうらやむ生活ができています。だから、自分と同じ病気で闘っている人の手助けをしたかったんだ。糖尿病の子供たちは、糖尿病の大リーガーがいる、糖尿病の巨人のピッチャーがいる、というだけで元気づけられるものなんだ。

Dr.鈴木：でも、君の忙しいスケジュールのなかで、こんなに多くの病院を訪問して、体力的にも精神的にも疲れなかったかい？

ガリー：僕も彼らに励まされているんだよ。自分と同じ環境にある友達がたくさんいることは、自分にとっても励みになることさ。そして彼らに言いたいんだ。人間としての誇りを持とうってね。自分は糖尿病だから違うと考えてはいけないのさ。例えば近視の人の眼鏡のように、ただちょっと他の人とは違ったハンディがあると考えてほしいんだ。そして糖尿病でなくても何らかのハンディを持っている人は他にもたくさんいるわけだしね。糖尿病の場合は、自分のハンディを自分でコントロールできるだけ、自信をもてると考えるべきだと思うよ。



Dr.鈴木：でもみんな君のように精神的に強い人間ではないこともあるよ。

ガリー：それならそれで、そんなに深刻に考えないようにするのさ。一日一日にベストを尽くすことが大事なんだし、あまり先のことは考えないことも大事だと思うよ。今日を精一杯に生きるということは、糖尿病でなくても大切なのだから。

一日一度は体に良いことをする

Dr.鈴木：君は落込んだ時はどうしているの？

ガリー：こう考えるようにしているよ。あまり血糖値のことは、くよくよ考えないようにするよ。そして、一日一度、自分の体に良いことをする、と考えることさ。やっぱり運動が一番だろうと思うよ。運動をすれば、インスリンを注射する量も減ってくるしね。運動は見えないインスリンさ。

Dr.鈴木：スポーツ記者たちは、君が調子が悪いと何でも糖尿病のせいにするよね。僕は糖尿病の専門家だから誓って言うけど、君の体調の変化や故障は糖尿病のせいではないよ。

ガリー：分かってくれてありがとう。でもスポーツ記者たちが糖尿病のせいにするのは、記事にするのが簡単だからだと思うんだ。僕が汗っかきなのもよく糖尿病のせいにされるけれど、糖尿病になる前から汗っかきだったし、まったく関係ないんだよ。もう少しみんなが糖尿病のことをわかってくれたら、と思うことは多いよ。

Dr.鈴木：残念だけど、日本では、病気を持っている人に対して批判的な面が強調される傾向があるね。

ガリー：アメリカでも昔はそういう風潮があったけども、最近は変わってきたんだ。アボットのような選手はとても高く評価されているんだ。

※注：ジム・アボット選手は、片腕の不自由な投手だが、大リーガーとして活躍している。

Dr.鈴木：君の調子が良い時には、記者たちは「不沈戦艦」とよんでいただろう。でも調子が悪くなると、すぐ「糖尿病」をもっているから、という表現になってしまう。悔しいね。

ガリー：(笑って)大丈夫、慣れてるから。

Dr.鈴木：スポーツ記者たちも、君が病気と闘っている姿をもっと真剣にみてほしいね。

ガリー：まあね。でもあまり気にしないようにしているさ。僕は昔からスポーツ新聞は読んでも、野球の欄は読まないことにしてるし。

Dr.鈴木：えっ、そう？ 勝利投手になった時でも？

ガリー：ううん、まあね。読まないことも多いよ。それにどっちみち、日本語の新聞は読めないのだから、おんなじさ。

野球はファンタジーの世界

Dr.鈴木：ところで巨人軍は君の糖尿病の事はどう思っているの？

ガリー：あまり気にしてないみたいだよ。僕もそれでよいと思っているしね。アメリカでは仕事次第だよ。仕事をきちんとかなしていけば、糖尿病だけで職場を追われることはないよ。しかし、糖尿病を理由にして仕事ができなければ、職を失うこともあるだろうね。僕は絶対に糖尿病のことをいいわけにしないようにしているよ。つまり、その人しだいなんだよ。これは別に糖尿病でなくともおんなじさ。そんなことを考えているより、きっちりと自分の与えられた仕事をするのが大事なのさ。

Dr.鈴木：でも、試合に負けた時はやっぱりがっかりするのかな

ガリー：確かに勝ちほしいけど。野球をずっとやってきているからなのかな、勝ったとか負けたとかで、それほど感情の起伏は起こらないよ。それに感情を一定にする練習はできているつもりだしね。

Dr.鈴木：君にとって、野球はやはり生きがいなのかな？

ガリー：野球はもちろん好きさ。でも僕は野球が人生の全てにしたいくないんだ。僕にとって本物の人生は、兄弟や家族との生活で、野球はファンタジーの世界だよ。だから成功もあり、失敗もともなうんだ。僕はどんな試合でも、どんなバッターでも全力で立ち向かおうと自分に言い聞かせている。そう思って、自分の与えられた人生を精一杯生きるということを大事にしたいんだ。

自分の中にある勇気を大切に

Dr.鈴木：君の言葉を聞いていると、何から何までと強い精神力を感じさせられるね。

ガリー：そうかな、僕はそうは思っていないけどね。これは勇気の問題だと思うんだ。誰にだって勇気はあるのだけでも、病気があると、ついそれを見失いがちになる。僕は自分の中にある勇気を大事にして、それを少しずつ育ててきてただけなんだよ。

Dr.鈴木：そうはいつでも、きみは他人にはできないようなすばらしい人格形成をしてきたと思うのだけど。

ガリー：僕には、糖尿病は自分の人格形成にとって、とってもプラスになったと思うんだ。だから、この本を読んでもくれた人たちも、自分に与えられたハンディを、プラスに変えるか、マイナスにしてみようかは、自分自身だということを分かってもらえたら、と思うんだ。糖尿病は自分自身だよ。きっとみんなも自分自身を誇りに思える時がくるはずさ。みんな頑張っしてほしい。

Dr.鈴木：本当に君は、糖尿病の患者さんだけではなくて、僕ら医療関係者にとっても大切ないろいろなことを教えてくれて、力づけられるよ。君と会っていて思うのは、僕らも多くのことを患者さんから学ばなければいけない、と感じることだ。

ガリー：でも君は医者だし、僕らの先生なんだから。

Dr.鈴木：いや、糖尿病の場合には、医者が先生で、患者が生徒ということはないよ。僕が君からたくさんのことを学んだようにね。でも、君から学んだことを他の誰かに教える時には、僕は先生って呼ばれるかもしれないけど。

ガリー：スポーツも糖尿病も、自分を克服すると言う意味では似たような状況だし、ある程度のルールはあるものの、これが絶対に正しいというものはないと思うんだけど。野球も糖尿病も、ナイスコントロールが大切だね。

Dr.鈴木：そう。だからこの病気の治療には、糖尿病を知ると同時に、己を知ることにも大事になるのさ。

ガリー：僕もそう思うよ。だから一層、自分の力で工夫し、自分のあり方を追究していかなければいけないんだ。

ありがとう ビル・ガリクソン

Dr.鈴木：君の言葉は、きっと糖尿病の患者さんたちの心に永遠に残るだろうよ。本当に日本に来てくれてありがとう。

ガリー：ドクター、この本は日本の糖尿病の患者さんの助けになるだろうか。

Dr.鈴木：もちろんさ。きっとみんな勇気づけられるはずだよ。

ありがとう、僕らの希望の星 ビル・ガリクソン！

思いやり それはすべての人々の財産



ガリーからのメッセージ

この章では、糖尿病の患者さんのまわりに暮らす人たちへのメッセージを、ガリクソンや奥さんのサンディ夫人に話してもらいました。これから、糖尿病の仲間とどのようにつきあっていこうか、糖尿病の子供にどのように対処していこうか、と悩んでおられる方には、ぜひ読んでいただきたい章です。

(注は、鈴木吉彦医師からの追加発言です)

1 糖尿病の恋人がいる人へ (ガリクソン夫人サンディから)

糖尿病患者の妻として、いつも病気と共にあること、この病気についてもっと知るよう努力することは、とても大切なことです。

糖尿病患者の食事を工夫することも大切です。高繊維低脂肪の食品は、血糖値を正常に保つのになくてはなりません。多糖食品は家の中から追い出してしまいましょう。糖尿病患者の体調管理の最も重要な点は、彼にとって望ましい環境を、愛する人の手で整えてあ

げようと思うことです。そうすれば彼にも、家族という大きな支えがあることがわかります。

注1：繊維質の多い食品は、食後の血糖上昇を抑えることにより糖尿病のコントロールを助ける効果があるとされています。また、繊維質を多く食べると、インスリン量を減らせることもできます。

注2：もし結婚する相手が糖尿病を持っている場合、この病気についての正しい知識と理解をもつことが大切です。そして相手の糖尿病のコントロールに対して、積極的に協力していくことが望まれます。欧米では若年型糖尿病患者の約70～80%以上の人が結婚し、幸福な生活を送っています。

注3：サンディ夫人は、元大学のテニスチャンピオンで、スポーツに対する理解や糖尿病に対する理解には、とても深いものがあります。この本を製作する話をした時、夫人は糖尿病のみんなにとって、とても大事な仕事だから、と真剣な態度で協力してくれたのが印象的でした。

注4：結婚を考える時、誰でも子供を作ることを考え、遺伝のことが心配になると思います。しかし、親が糖尿病ならば子供も必ず糖尿病になるわけではありません。若年型糖尿病の場合でしたら、もし両親の一方が糖尿病の場合、子供が糖尿病になる確率はおよそ5～10%です。しかし両親の場合は約20%と増えます。またもし子供のうち一人が若年型糖尿病になった場合、兄弟姉妹がなる確率は約30%です。成人型糖尿病の場合は、両親の一方または両方が糖尿病ならば、子供がなる確率は約30%です。

2 糖尿病のお子さんがいるご両親へ（ガリクソンから）

まずこの病気のことをよくわかってあげることが必要です。そうでないと、子供さんは誰も自分のことを考えてくれないと、孤独になります。もし、ご両親が理解を示してあげれば、その子は一人ぼっちではなくなります。誰かが僕のことを気づかってくれている、僕の気持ちをわかってくれている、と感じるのです。それから両親は、子供にインスリン注射をすることや、どう食事をするのかということをお教えるべきです。そして、彼らを十分に教育してあ

げて、自分のことは自分でできるというところまで、親に頼らないでも何でもできる、というところまでもってきてあげるべきです。

両親たちは、時に糖尿病の子供たちを、ひどく甘やかしすぎることがあります。彼らに常に気をつかい、自由にさせないため、その子供は失敗もしないけど、思い切ったこともしないので、糖尿病によって起こる体調の変化を、自分で体験して知る機会を失ってしまいます。

ただ子供がどうするかを見ているだけの親ではいけないと思います。つまり、両親としては、子供が自分自身で何をしたいのかを見極め、自分で自分の血糖値をはかり、インスリンも自分で注射し、どんな時でも両親に頼ることなく、糖尿病をコントロールできるようにしてあげべきなのです。

とはいっても、それは難しいことかもしれません。彼らの責任に任せてしまうことに、両親としては罪の意識を感じてしまうかもしれません。でも、子供たちのとくに食事などについては、親として自分なりによく考えて作ってあれば、その姿を子供が見て、すなおに受け止め、自分自身でそれをやってみようとするはずです。そう

して自分で自立する時期が必ず来ると、親は信じていればよいのです。

いったんその子が自分自身でコントロールできるようになれば、彼らは両親だけではなく、他人にも頼ることはなくなり、もっと楽しい人生が過ごせるのです。社会に出てもたくさんの人たちと、とても気楽に知り合えることができるのです。

注：いつでも慌てず騒がず、強い親であることが、子供のためになることを、両親は知っておくべきです。時には、高血糖があっても、自分でそれを治療できるかどうかやらせてみる勇気も必要です。この時のインスリンの調節のしかたについては、ジョスリン糖尿病センターの『糖尿病の生活ガイド』（医歯薬出版）などを参考にしてください。

3 糖尿病の生徒をもつ先生へ（ガリクソンから）

もしあなたが糖尿病の生徒をもつ学校の先生ならば、その生徒についてはこう考えてほしいと思います。まず、先生もその子供と一

緒に、糖尿病についてできるだけ勉強してがんばってみてください。もし学校でその生徒に低血糖や何かが起こったときには、先生は何をしてあげたらよいのかを知り、糖尿病というものに慣れるようにし、自らも低血糖についてよく勉強して、あまりオーバーに考えすぎたりしないでください。そしてもし、その生徒が砂糖を必要とするなら、『今は駄目です』といったり、彼の言葉を無視するようなことはしないでください。

それからもし、その生徒が何かを成し遂げられない時でも、『うまくいかなかったね』といった態度を示してほしいのであって、決して「糖尿病だから』と、いってはいけないと思います。

4 インスリンを注射しているから、運動するのは怖い。運動させるのは怖い。と考えている人へ（ガリクソンから）

糖尿病になりインスリン注射を始めた時、まわりの人たちは低血糖を怖がり、糖尿病の子供たちや青年たちに運動させるのをいやがります。

ひどい場合には、遠足や体育授業の水泳などを禁止する先生もおります。

このような先生たちは、もっともっと糖尿病のことを勉強するべきだと思います。またそのように、まわりから言われて不安がっている患者さん自身も、担任の先生に安心してもらえるように、糖尿病のことをもっと勉強し、自分のことは自分で責任を取れるようになっておくべきです。

糖尿病は治療として運動しなければいけないのですから、運動を禁止するのは、よほど危険な物ではない限り誤ったやりかたです。とはいえ、この僕も病院から退院したばかりのころは、とても運動するのが不安でした。しかし、少しずつ慣れていけば、低血糖のこともわかってくるし、それを予防する技術もしだいに身についてきます。

問題は恐れてばかりいないで、いろいろとトライしてみることだとも思います。そしてよくまわりの先生や家族に自分の状態を説明し理解してもらい、援助をしてもらうように心がけるのです。こうしてがんばっていけば、そのうちに低血糖を起こさないようにするこ

とができ、他の人と同じか、それ以上の運動だってこなせることができるようになります。

注1：現在、日本の約10%の学校は、普通の教科体育に糖尿病の子供たちを参加させるのを制限しており、マラソンや水泳のような激しい運動を含めると約20%の学校が運動を制限しているといわれています。そして、小学校よりも中学校や高校で運動制限している学校が多いようです。これは小学生よりも中学、高校生のほうが運動が激しくなり、低血糖の危険が高くなるためと思われます。しかし、低血糖というのは十分に教育してあれば、その症状によって、もしくは運動前に血糖値を知っておくことによって、それを予知し、補食によって十分に予防できるものなのです。ですから、学校側が低血糖を心配しすぎて、体育への参加を制限するのは適切な対応とは思われません。もし学校側が不安な場合には、危険の少ない運動から徐々に始めさせてみてください。できれば、血糖値を自己測定させながら、運動させてみてください。そうすることで、ひとつずついろいろな状況を克服していき、自信がついて、次のステップに進むことができるようになるでしょう。

注2：インスリンを注射している子供がいる学校の約半数が、低血糖を経験しているようです。その70%は授業中に、約30%は体育の時間、またはクラブ活動の時間に起こしたと述べています。そして、90%以上の学校が直ちに、ジュースなどを与えたとし、適切な対応をしています。残念ながら10%の学校では、対応に苦慮してしまっています。これらの学校の先生たちは、医師と連絡を取り、その子供の状況について、よく説明を聞いておく必要があります。

注3：修学旅行などの宿泊行事についても、糖尿病の子供たちは自分でインスリンを注射し、治療の評価をできるように教育されていますから、心配なく参加できるはずなのです。現在約10%の学校が、旅行中、注射をさせにくい、低血糖が興ると困る、食事制限があるので困る、などの理由で、宿泊行事のスケジュールによっては参加を許可していないようです。しかし、これらは学校のちょっとした配慮で対応できるものが多く、これもよく担当医師との相談のうえ、判断していただきたいもので、画一的には決めていただきたくないと思います。

注4：学校側が糖尿病の子供たちに対応できにくい大きな理由に、医療側や家族からの、担任の先生への説明不足というものがあります。ですから、医師はもちろんのこと、家族もその子の糖尿病の状態を把握し、積極的に担任の先生と相談してください。

5 糖尿病の部下をもつ上司へ（ガリクソンから）

もしあなたの部下に糖尿病の人がいたら、こう言ってほしいのです。

『糖尿病のことなんて、僕は気にしないよ。だけど君自身が自分の体をきちんとコントロールするのは、糖尿病をもった人間としての義務だよ』と。

そして、もしなんらかの理由があって、彼がある仕事を完全に成し遂げることができなかった時は、彼の話きちんと聞いてあげてほしいと思います。ただ単に、糖尿病だ、ということだけで彼を見放してしまてはいけないのです。

それから上司として確実に知っておいて欲しいのは、糖尿病があってもきちんと仕事がこなせるはずであることで、もし糖尿病が仕事のさまたげになる時は、上司はその部下に声をかけ、よく事情を聞いてあげて欲しいのです。そして、もし部下が良い仕事をして、すべてが順調ならば、上司は糖尿病については全く気にして欲しくないのです。むしろ気にされることで、彼が遠慮していることもあるのだし、全く普通に接してくれることが彼らにとっては最もよいことなのです。

注：糖尿病者の就職については次第に改善されつつありますが、なお問題は残されています。現実には糖尿病者が「新規に」職場に採用されることを望む場合には、不利な立場に立たされることが多いようです。時には大学、高校の入学ですら、そのような傾向のみられることもあります。

こうした社会の態度は、糖尿病の青年たちに将来に対する希望を失わせ、大きな精神的負担を与え、病気のコントロールを乱す原因となります。

最近では、このような問題を是正していこうという大きなキャンペーンが、世界的に推進されつつあります。そして今後は日本でも、ガリクソン選手のような存在が続々と出現していけば、自然と社会の意識も変わってくることでしょう。

6 自信をなくしている患者さんを受け持つお医者さんへ（ガリクソンから）

血糖をコントロールすれば、糖尿病は怖くない、といくらいつても、時には、糖尿病の患者さんたちは、落ち込んでしまうこともあります。もちろん、僕もそうでしたし、いまでもそうです。このような時、とくに青少年の場合には、同じ病気をもつ先輩から励まされるのがとても力になります。ですから、そのような患者さんがいましたら、次頁に述べるような僕の言葉を、『君らの先輩のビル・ガリクソンが言っていたよ』と、彼らに告げていただきたいと思います。それから、できるだけ多くの身近な糖尿病の先輩たちをも紹介してあげてください。

ビル・ガリクソン投手からのひとこと

- ・ 自分が糖尿病をコントロールするのであって、糖尿病に自分がコントロールされてはいけないんだ。
- ・ 自分が病気だからかわいそうだと思うのはよくない。悲しがつている時間は、短くしなくてはいけない。なんでも、いつでも、トライする、ことが大事なんだ。
- ・ 僕らは、もっともっと積極的にならなければいけない。そうすることで周りの人のイメージも変わり、自分の持っている病気のイメージも変わってくるよ。
- ・ 合併症が怖いなどと、恐がってばかりいても何にもならないよ。まずは今日を精一杯生きようとする事なんだ。そして今日が終われば、また明日がんばろうと思うのさ。この積み重ねが、次第に君の自信につながっていくよ。そしてこれは糖尿病でなくても同じことなんだ。

- ・ アメリカには、糖尿病を持って立派な仕事をしている人はたくさんいるんだ。だから糖尿病があるからといって仕事ができないということはないはずさ。でも、仕事ができないと糖尿病のせいにされるから、それはとても悔しいことだけど、僕らはより一層がんばらなければいけない。それがよい仕事をしている人物が多いことにつながっていると信じるべきさ。

- ・ 君が糖尿病という障害を克服できるのなら、それは君の誇りとしなければいけない。

- ・ 糖尿病患者の生き方として、こんなふうに考えなければいけないということはないんだ。この病気のことをよく知り、自分にあったやり方を見つける努力が大事なのであって、それは必ずよい結果として、自分にプラスになり戻ってくると信じなければいけないと思う。

- ・ 糖尿病患者でできない職業は、パイロットだけなんだ。パイロットは、低血糖の時に砂糖を飲んでいる時間がないから、仕方がないんだけど。いろいろな職業があるうちで、できないことはパイ

ロットだけだよ、いいかえれば、何でもできる、ということなんだ。

- ・ あなたのやりたいことが何であれ、絶対に糖尿病にそれをさえぎらせてはいけない。

(シェリー・ターナー)

- ・ まっすぐに生きなさい。しっかり身体に気をつければ、君の未来は今より必ず良くなるんだから。糖尿病は君の人格まで変えるものではないから、全く切り離して考えていこう。

(ウェイド・ウィルソン)

糖尿病とたたかい克服してきた人たち

- ・ ドゴール大統領：1958 年、フランス第 5 共和制初代大統領
- ・ トーマス・エジソン：19 世紀を代表する米国の発明王
- ・ フルシチョフ第一書記：1953 年、スターリン死後共産党中央委員会第一書記
- ・ 毛沢東主席：1949 年、中華人民共和国を建設、国家主席
- ・ ナセル大統領：1958 年、アラブ共和国初代大統領
- ・ ジョセフ・ピューリッツァー：米国の新聞人、その遺志によりピューリッツァー賞を創設
- ・ チトー大統領：1953 年、ユーゴ人民共和国大統領
- ・ レオン・トロツキー：ロシアの革命家。外務・陸海軍人民委員
- ・ H・G・ウェルズ：イギリスの思想家、作家（SF の元祖）
- ・ スペンサー・トレーシー：米国の俳優、アカデミー賞受賞者
- ・ ケニー・ダケット：ニューオリンズセインズのフットボールの選手

- ・ ロンサント：1960 年代後半、大リーグ、シカゴカブスの巧打者
- ・ キャットフィッシュ・ハンター：1960～70 年代、大リーグ、ニューヨークヤンキースのピッチャー（奪三振 No 1）
- ・ ビル・タルバート：ウィンブルドン優勝テニスプレイヤー（ニューヨーク糖尿病の会会長）
- ・ ボビー・クラーク：フィラデルフィアプロフットボールチームの名選手（現在、監督）
- ・ ウェイド・ウィルソン：ミネソタバイキングフットボールチームの名クォーターバック
- ・ シェリー・ターナー：1988 年、アメリカ女子プロゴルファー賞金女王

あとがき(鈴木吉彦)

僕は巨人ファンでした。ガリクソンが来日した時は、それはもう驚いたの、喜んだの、言葉に表現できないくらいの感動でした。でも、あまり自分とは遠い存在のようで、彼にラブコールを送ることはできませんでした。

そしてある日、僕のいる病院で、彼がチャリティ講演をする機会がありました。そこで、彼の言葉の一言、一言を聞いているうちに、彼の存在はきっと世界中の糖尿病や他の病気で悩んでいる人たちに希望を与えるに、違いない、そのためにも彼の話を広く世の中の人々に知ってもらいたい、と感じました。

その後、彼とは親しくなり、個人的なつきあいをするようになりました。彼はいつもフランクな身なりで、ちっとも気取らない全く普通のアメリカ人で、よく二人で冗談を交わしました。

彼には、これまで多くの出版の話があったらしいのですが、すべてそれらは断ったそうです。それは糖尿病を克服しながらここまでや

ってきた、ということが、彼にとってどれほど大切なことであって
のか、関係者にそれをわかってくれる人がいなかったため、だと聞
きました。

その時、僕は、糖尿病を専門とする医師として、全力をそそいで
一冊の本をまとめ、彼に、そして彼を尊敬している糖尿病の子供た
ちにプレゼントしようと考えました。

そこでこの本の制作を彼にもちかけたところ、彼はこういいまし
た。

『ドクター、それはグッドアイデアだ。そしてこの本の収益は
全世界の子供たちのために使ってほしい』と。

この時僕は、ただただ彼の深い人間愛の精神に感動し、大切なも
のを呼び起こされた気がしました。

そして、『もちろんさ、ガリー。世界の糖尿病をもつ人たちのた
めに、いっしょに力をあわせよう』と返事をし、固く握手を交わし
ました。

それから数ヶ月、僕は彼の友人としていろんな話を取材し、彼の人間性にふれてきました。日本人の病気に対する考え方の狭さや古さ、人間の尊厳をどう考えるべきかということ、糖尿病に対しての立ち向かい方など、彼に多くのことを教えられ、それを一つずつ文章として残していきました。

そして次第に、この作業を進めるのは、彼が巨人軍のピッチャーだからではなく、一人の人間として尊敬できるステキな人物だからと思うようになりました。

その後、日本語を英語に、英語を日本語に訳しながら、おそらく普通の書物の3～4倍の手間をかけながら、ようやく、この本ができあがりました。この間、援助をいただいたノボ薬品をはじめ、チャリティとして無償の協力を惜しまなかった多くの方々に、深くお礼の言葉を述べさせていただきます。

また、推薦の辞をお寄せ下さった王貞治氏、松岡健平先生に感謝いたします。

今、筆を終えたこの本を前にして、感無量の気持ちですが、残念ながらガリクソンはアメリカに帰ってしまいました。そして、ふたたび大リーガーとしてアストロズ球団に復帰しました。彼の誠実で人間に対する深い愛情を持つ一面と、どんなことにでも闘志あふれ立ち向かっている姿が、この本を読んで下さった人に通じ、そして日本人の心の中に残されていくだろうか、ぼくはそればかりが心配です。

そして一医師として、この本をきっかけに、多くの人たちが糖尿病というものに理解を深め、彼ら糖尿病を持つ人たちの活動を応援し、勇気づけてくれることを、心から願いたいと思います。

1989 年 12 月

あとがき(ビル・ガリクソン)

糖尿病になったおかげで、健康のありがたみや友情の大切さ、家族の愛情も知ることができました。またプロとしての意識もより強固になりました。糖尿病だからこれは諦めようというのは逃げ道をつくっているだけで、僕はこれだけは絶対に自分に許しませんでしたから、不屈の精神も身につきました。

そしてこれらは僕がマウンドの上で、また野球生活を行っていく上でのいろんな面で役だっています。

また、僕と同じ頃から大リーグでやりだした仲間はずぎつぎと故障で止めていった姿もみてきました。僕は30歳まで、ほとんど故障という故障はせずにここまですることができました。それはきっと自己管理がうまくできていたからなのだ、と思います。糖尿病になったことは僕の野球人生にとってプラスになったと言えるのです。

言葉はもちろんのこと、野球もアメリカと日本ではかなり違います。でも、今は巨人軍にきて本当に良かったと思っています。巨人

軍での生活は、僕にとっては毎日が新しく、違ったことばかりで、この機会は僕の人生にとってとても貴重な時間だと感じています。そして、もっともっと日本のことを知り、もっともっと世界の多くの人達と知り合えたら、こう考えれるようになった今の僕には、もう糖尿病は病気ではありません。

