



こころで良くする！糖尿病

目次

はじめに～身体の病気とこころの変化～…P1

こころ→糖尿病の関係…P2～5

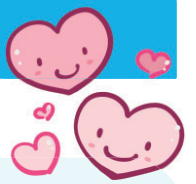
糖尿病→こころの関係…P6

糖尿病とストレス…P7

ストレスとうまくやっていくコツ…P8～9

おわりに…P10

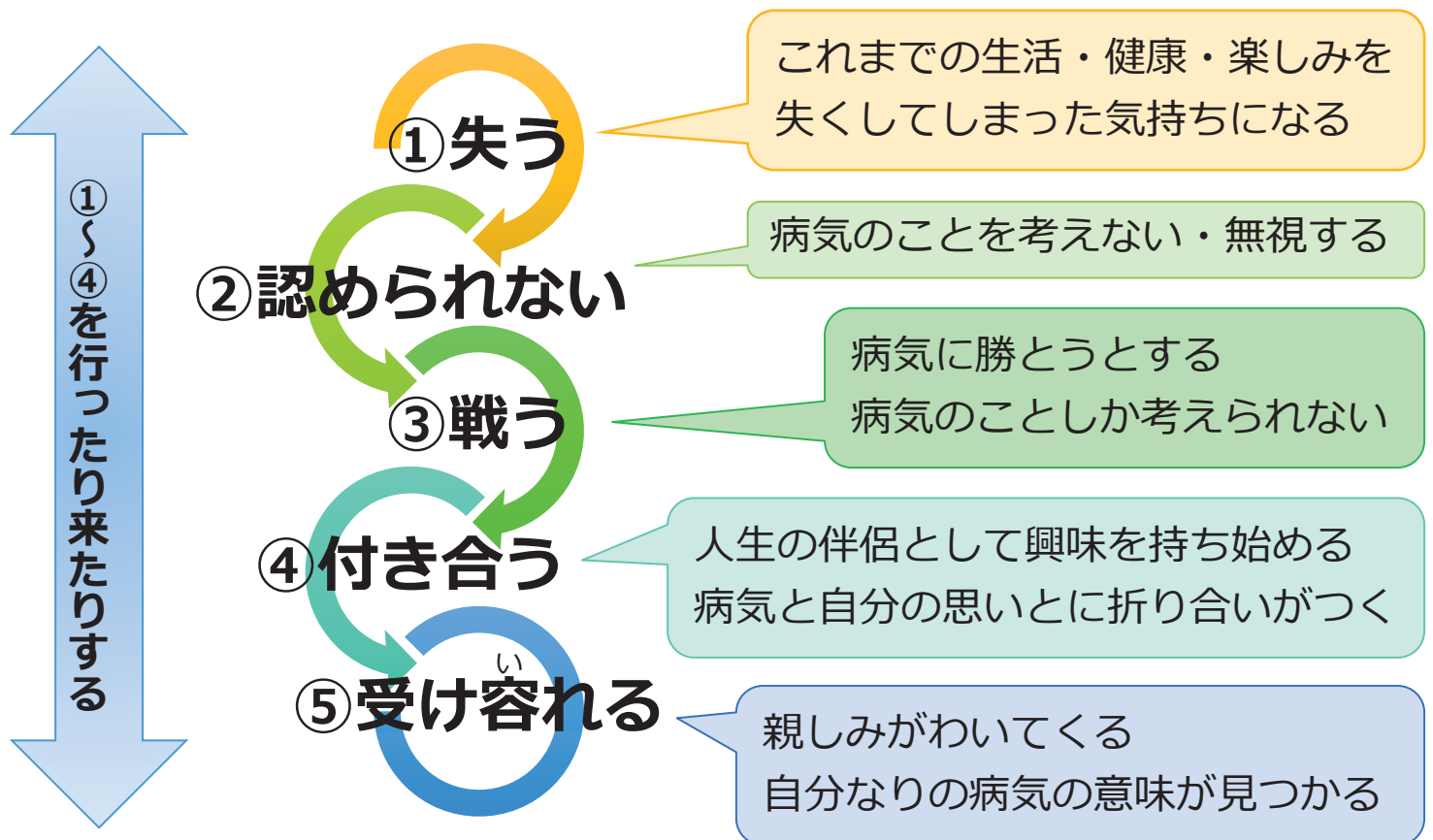
リレーコラム…P11



この本では、糖尿病（身体の病気）とこころの関係についていくつかお話ししていきます。最初から通して読んでもいいし興味のあるところだけつまみ食いでも大丈夫です。

今糖尿病を抱えている方にくわえて、そうでない方にも読んでいただいて、何か一つでもお役に立てるとうれしく思います。

私たちが慢性疾患（完治することではなく、ずっと抱え続けていかなければならない病気）になった時、私たちのこころは、下の図のように大きく揺れ動きます。

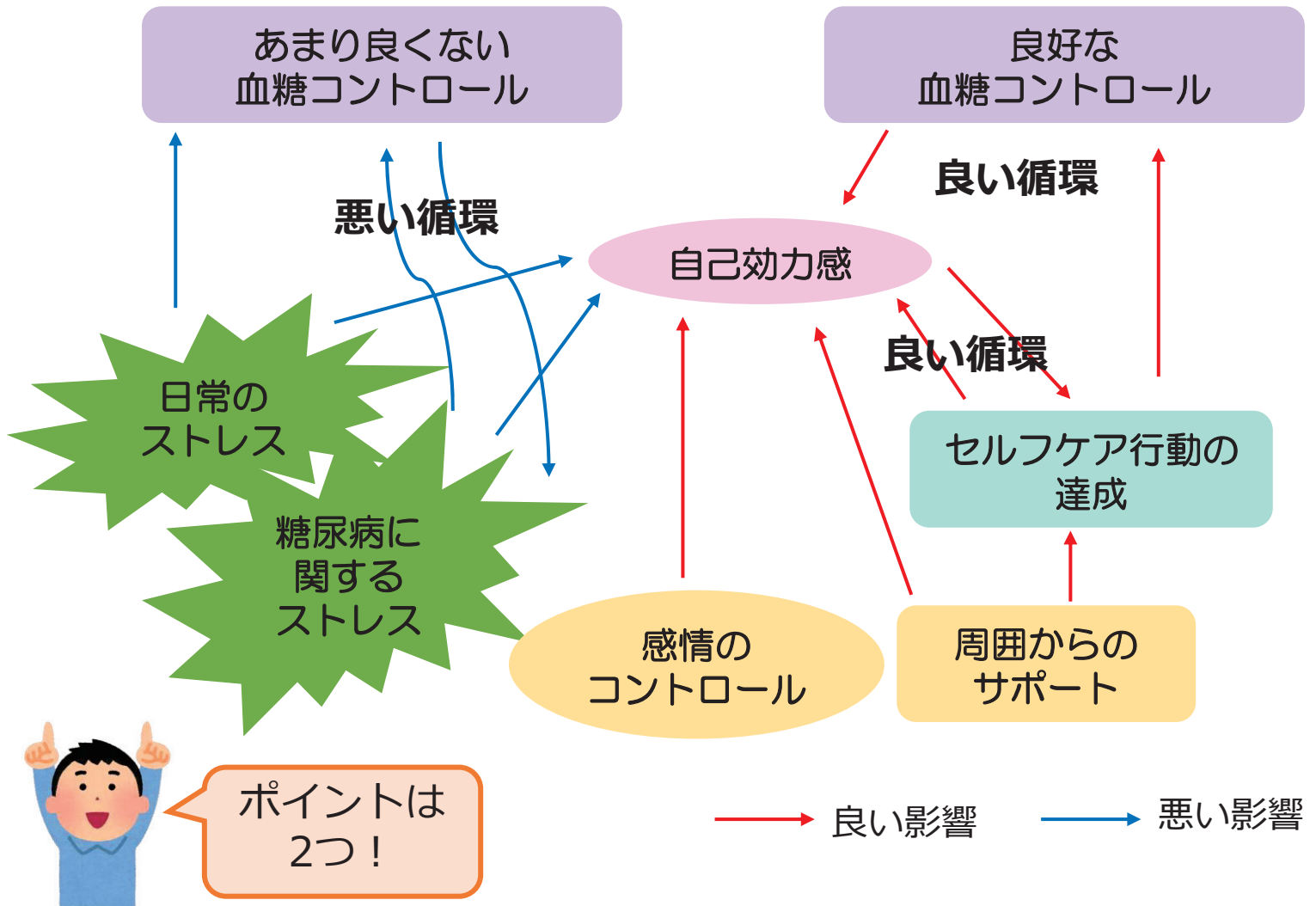


慢性疾患の場合は、定期的な通院や服薬、食事管理などのセルフケアが日常に及ぶため、これまでの生活パターンに実際の変化が生まれます。さらに、長期間病気と付き合う分、人生のステージの変化にも対応しなければなりません。

それらに対してこころが変化していくのは自然なことなのです。

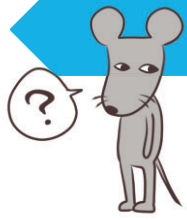
こころ→糖尿病の関係

糖尿病とこころはお互いに影響し合っています。
まずは、こころが糖尿病に与える影響を見ていきましょう。



- ① **ストレス**は血糖コントロールに悪い影響を与えてしまいます。特に、「血糖コントロールがうまくいかない」こと自体が糖尿病に関するストレスを高めてしまい、それが悪い影響を与えて血糖コントロールがうまくいかず…という悪い循環が起きやすくなります。（詳しくは7ページへ!）
- ② **周囲からのサポート**を大きく感じている方は、血糖コントロールが良くなりやすいです。その要因として、一つは周囲のサポートによってセルフケア行動がうまくいくということが考えられます。もう一つは、**自己効力感**という感覚が挙げられます。

自己効力感ってどんなもの？



「自分は〇〇（行動）ができる」という能力についての見込み感のことを言います。自分が必要な行動をうまくできる（達成できる）という、自分の可能性を信じているということです。

自信とどう違うの？



自信



- 成功、失敗といった行動した後の**実際の結果**によって上がったり下がったりする。



自己効力感

- 自分の能力に対する信念なので、行動の結果に**直接左右されない**。



自己効力感が高いのと低いので、何が違うの？

何か行動を起こす時、自己効力感が**高い人**は、行動に移る前に「自分には達成できる力がある！」と信じていますが、自己効力感が**低い人**は、「自分には達成できる力がない…」と誤ってしまいます。

なので、自己効力感が高い人は行動を起こすことへの抵抗感が少なく、**新しい行動に何度でも挑戦しやすい**のです。

自己効力感が低い人は、能力がない（できない）と誤っているため、そもそも**行動を起こしにくい**と考えられます。

自己効力感を高めるには、次の4つが有効とされています。

成功体験

- 過去に似たような行動の成功体験がある。
- 実際にやってみて、行動が達成できた。

セルフケア行動の
達成

代理的経験

- 自分に経験が無くても、他人がするのを見たり聞いたりする。
- 成功した人の経験談を聞く。

周囲からの
サポート

言語的説得

- 仲間や医療者・家族など、周囲の人からの励ましや承認（頑張ったことを認められる、ほめられる）。

周囲からの
サポート

生理的・情動的状态

- 自分の生理・感情状態が程よくコントロールできている。
- 身体のリラクゼーション（詳しくは9ページへ！）

感情の
コントロール



やってみてできたら、またやりたくなる！

でも新しいことをやってみるのが大変...



そうなんです！

人間は「いつも通り」が心地良く、変化は恐ろしいもの。そのため、脳は新しい習慣をつけようとすると抵抗し、現状維持に努めます。





1 目標のハードルは低くしよう！

最初の一步には一番大きな「やる気エネルギー」が必要。自分にとって一番取り組みやすく、しかも簡単にできるものから始めていきましょう。

時間：スキマ時間を使うなど、今の生活時間を大きく変えないように。

方法：何かの「ついで」でできること（なるべく階段を使う、スーパーの駐車場は離れたところに停めるなど）。

ごほうび：マイルールを決めて、できた時にはきちんと自分にごほうびを用意する。

2 余裕をもってスケジュールを決めよう！

日常生活には「急な用事」や「突発的なイベント」は付きもの。やることを決める時は、窮屈になりすぎず、ゆとりのあるスケジュールにしましょう。



例) 「毎日」ではなく「週に4回」（残り3日は予備日）
時間帯は朝食後でも夕食後でも寝る前でもOKにする

3 目標の邪魔になる行動はわざとできないようにする！

例えば「間食をやめよう！」と決めても、家にお菓子の買い置きがあるとついつい手が伸びてしまいますよね。

このように、できない原因はもしかしたら自分の意志の強さではなく、身の回りの環境にあるのかもしれない。

目標を決めたら、目標の邪魔になってしまうことなるべくできなくなるように、周囲の環境を一度見直してみましよう。



糖尿病→こころの関係

糖尿病がこころの健康や調子に影響することもあります。

まず2ページの図にあったように、血糖値が高い（コントロールがうまくいかない）ことがストレスになり、悪循環がつけられる可能性があります。

もう一つは、「自分自身が自分自身（の疾患）へ持つ偏見」がこころの健康に影響を与え、糖尿病の治療にも影響する可能性が示されています。この「偏見」を**セルフスティグマ**と言います。

「糖尿病だから…」
「もう年だから…」
「膝が痛いから…」



「もう好きなもの何も食べられない」
「何しても変わらないよ」

「0か100か」（二者択一）では気持ちが苦しくなり、自分をしばりつける縄（セルフスティグマ）がより強くなってしまいます。「10か20」「60くらい」など、**自分なりの中間**を見つけてみましょう。



ストレスで血糖値が上がる?! ～糖尿病とストレス～

糖尿病とこころの関係で忘れてはならないのが、**ストレス**です。

ストレスがかかると…



身体の「たたかう」スイッチが**ON**！
交感神経が活発になり、脳・身体がフル回転

色々なホルモンが分泌される

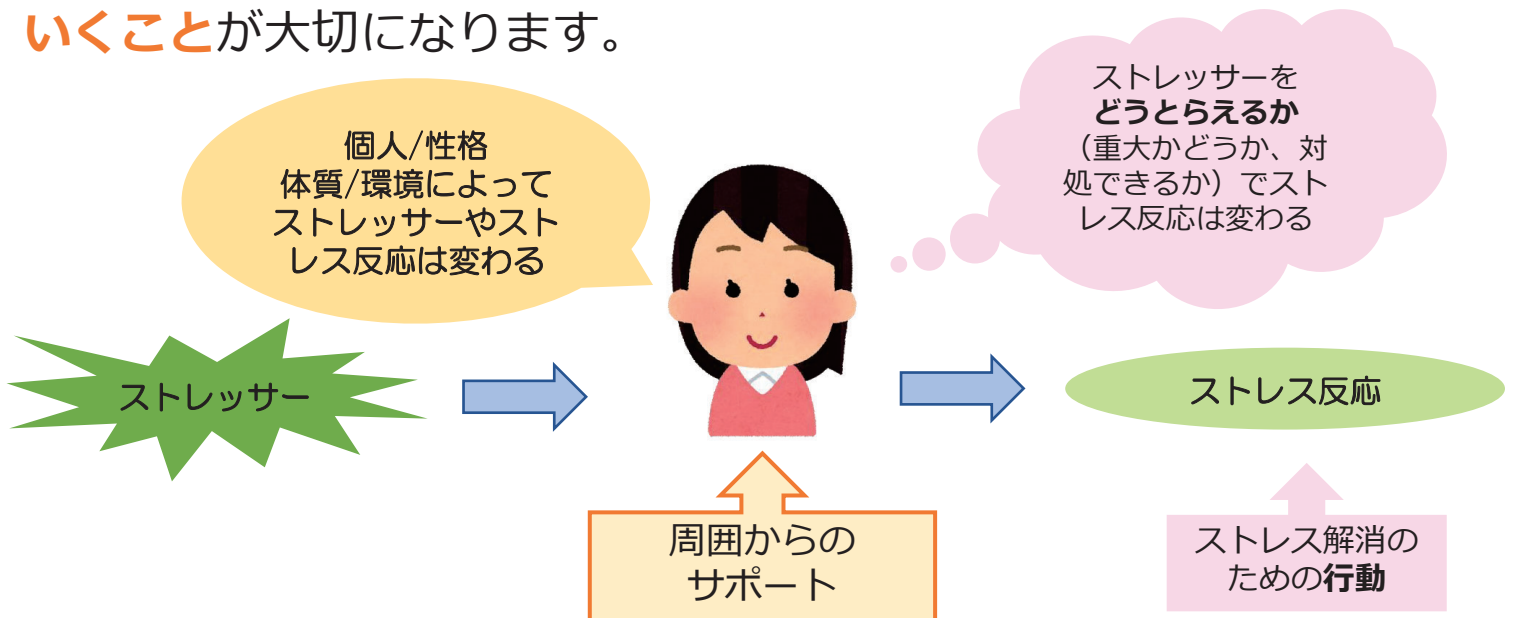
- ・グルカゴン
- ・アドレナリン
- ・甲状腺ホルモンなど
- ・コルチゾール



インスリン**だけ**が
血糖値を下げる！

血糖値を上げてしまう！

とはいえ生きているうちはストレスは必ずついてくるもの…。
身体のためにも、こころのためにも、**ストレスとうまく付き合っていく**ことが大切になります。



「身体やこころの健康に悪い」と知覚された出来事を**ストレッサー**と言います。そして、それぞれの人のストレッサーへの反応（考え・身体症状・気持ち・行動の変化）を**ストレス反応**と呼び、この二つを「**ストレス**」と言うことが多いです。

ストレスとうまくやっていくコツ②

ストレスを感じると、知らないうちに身体が緊張したり、呼吸が早くなっていたりします。その**緊張を解いてあげたり、呼吸のリズムを整えてあげる**ことで、こころも落ち着いていきます。

「ながら」作業で全然OK！心身ともにほぐしてみましよう。

呼吸のリズムを整えてみよう

①右の絵のように座り、片手をお腹に置いて息を吸ったり吐いたりします。息を吸うとお腹がふくらむのが**腹式呼吸**です。

※②→③を何度か繰り返します。

②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。

③もう一度大きく息を吸って、お腹がふくらんだらちょっと止めて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息と一緒に不安やイライラが身体の外に出ていきます。



身体の緊張をほぐそう



①上の絵と同じ姿勢で座ります。両腕を組んで前に出し、右、左と動かしてみましよう。自分が気持ちいいと感じるところまでで大丈夫です。

②真上に腕を戻して、ぐーっと伸びをします。できる人は少し後ろにも反らしましょう。

③ゆっくり、またはすたとんと力を抜いてください。どちらが気持ちいいと感じるかは個人差があるので、自分の好きな方で大丈夫です。

④両肩を高く上げて、ゆっくり10秒数えます。呼吸は止めずに楽にしてください。10数えたらゆっくり、またはすたとんと力を抜きます。

こんな時は、ぜひスタッフにお声がけください。

- ◆ 眠れない・食欲がわかないなど、睡眠や食事（生活の基本的なこと）に問題があるのが続いている。
- ◆ 自分のこと、家族のことで悩んでいて誰かに話したいが、周りの人には話したくない。
人には言えないことだが相談してみたいことがある。
ストレスの対処法が分からない。
- ◆ 自分・家族の認知症が心配、物忘れが気になる、
認知症の検査をしてみたい。

ハートライフクリニックには臨床心理士
（こころの専門家）がいます。

ご希望があれば、また必要に応じて
カウンセリングや認知症の検査をしています。

診察の時にお気軽にご相談ください。



こころというものは、生まれた時から死ぬときまで私たちの一番近くにあるものです。でも、時には意思と違う動きをして私たちを振り回したり、ささいな出来事でも大きく揺れ動いてしまったり、自分のこころなのにうまくやっていくのがとても難しくなる時が誰にでもあります。もしそんな時が来て、困ったり悩んだり苦しかったら、どうぞお手伝いさせてください。それぞれのこころとうまくやっていける道を、一緒に探していきましょう。

ハートライフ病院 糖尿病ケア委員会の紹介

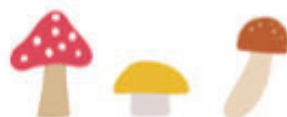
糖尿病の現状



近年糖尿病患者さんは増加傾向にあり、また患者さんの背景も高齢化や経済的問題など糖尿病の治療が必ずしも型どおりというわけにいかない現状があります。

患者さん一人一人の問題点を聴取、把握しそれに応じた指導や治療法を考える、患者さんの個別性を重視したケアが必要となってきました。

糖尿病ケア委員会とは



2021年7月に入院中の様々な問題を抱えた患者さんやご家族に対して、多職種医療スタッフがチームを組み、退院後の生活を見据えた支援を行うことを目的として立ち上げました。本格的な活動はこれからですが、患者さんの心に寄り添った支援をしていきたいと思っています。

委員会メンバー

- ・ 医師
- ・ 看護師
- ・ 栄養士
- ・ 薬剤師
- ・ 検査技師
- ・ 理学療法士
- ・ ソーシャルワーカー
- ・ ハートライフクリニック
- ・ ハートライフ地域包括ケアセンター



糖尿病看護認定看護師 又吉直美