

糖尿病とストレス うつとの関係、QOL障害

No.34

今日のポイント

1. 現代社会とストレスと糖尿病
2. ストレスによる
血糖コントロールへの影響
3. QOL障害によるストレス
4. 糖尿病とうつ
5. ひとつことアドバイス

1. 現代社会とストレスと糖尿病

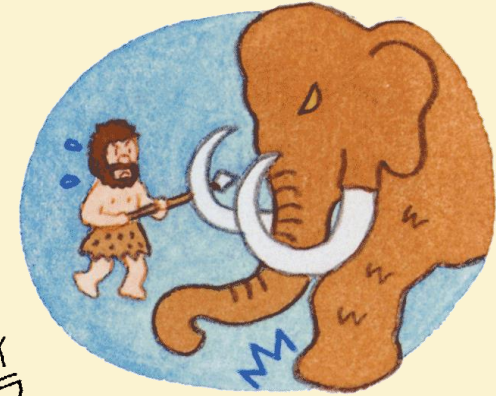
	過去から現代への変化
糖尿病患者さんの罹病期間	寿命が伸びた分、罹病期間は長くなってきている
糖尿病であることのストレス	治療がうまくいかないこと、合併症への不安など
社会的なストレス	日本は社会構造の急な変化が続いており、人々は状況の変化に対応し続ける必要に迫られている



2. ストレスによる血糖コントロールへの影響

ストレスがかかること自体が血糖値を上げる

ストレス下で血糖値が高くなるのは、ヒトの体に残っている大昔の記憶



ストレスが食事療法を乱す原因となる

あまりおなかがすいていなくても
なにかを食べたくなる



ストレスによってうつになる場合も珍しくない

うつにより治療意欲が低下する

さまざまな身体症状の出現が新たなストレスの原因になる



3. QOL障害によるストレス

糖尿病でQOLが低下する要因

- 毎日の治療(食事・運動・薬物療法)と通院継続の必要性
- 低血糖の不安 ● 合併症の不安 ● 合併症による身体症状
- その他、糖尿病が及ぼす仕事や家庭生活全般への不安

糖尿病は患者さん本人が治す病気

治療意欲を保ち、良い治療を続けるには
これらのQOLの低下を「受容」することが必要

「受容」とは、「あきらめ、受け入れる」ということ

「あきらめる」とは、「明らかに究める」ということ

糖尿病によって失うものと、糖尿病になって、
より深くわかったことを、比べてみましょう！

4. 糖尿病とうつ

1. うつの予防は、ストレス解消

- 趣味をもつ、スポーツを始める
- 楽しいことを考える努力をする
- 自分の生きがいとなっているものを考える
- ボランティア活動に参加してみる
- 完璧主義にならない
- 人と話をする



2. うつによるものかもしれない症状

- 眠れない
- 早朝に目覚めてしまう
- 気力が沸かない
- 以前は楽しかったことの興味が薄れた
- 食欲がない
- イライラしやすくなった
- 下痢や便秘、頭痛が続く
- 理由なく血糖コントロールが悪くなってきた

3. 治療にあたって

うつは、軽快と悪化を繰り返しますが、**必ず治ります**

5. ひとことアドバイス

ストレスを強く感じている方へ

- 考えごとは天気の良い日のお昼までに
- 不安を感じることを隠す必要はありません
- 日記をつけてみませんか？
- たまには自分がやってきたことを振り返ってみましょう
- つらいことが糖尿病のせいとは限りません
- 「生かされている」ことに感謝してみましょう
- 幸せを本気で探しましたか？

周囲の方へ

- うつの患者さんを励まさない
- 無理に外出を進めたり、質問をし過ぎない
- 適度な距離をおいて、そばにいる

今日のまとめ

1. 現代社会とストレスと糖尿病

現代はストレス社会であることに加え、糖尿病による
ストレスも存在する

2. ストレスによる血糖コントロールへの影響

ストレスがかかること自体が血糖値を上げる
ストレスが食事療法を乱す原因となる
ストレスによってうつになる場合も珍しくない

3. QOL障害によるストレス

糖尿病でQOLが低下する要因
良い治療を続けるには、QOLの低下を受容すること必要

4. 糖尿病とうつ

うつの予防は、ストレス解消
うつによるものかもしれない症状
治療にあたって

5. ひとことアドバイス