

糖尿病とストレス うつとの関係、QOL障害

監修 後藤 由夫 先生（東北大学名誉教授）

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

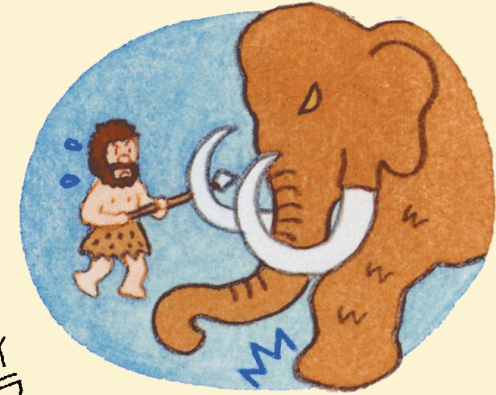
	過去から現代への変化
糖尿病患者さんの罹病期間	寿命が伸びた分、罹病期間は長くなってきている
求められる血糖コントロール目標	合併症抑止のために、より高い目標が求められるようになってきている
治療の方法	医療スタッフが処置できることが相対的に少なくなり、患者さん自身が日常生活の中ですべきことが増えてきている
社会的なストレス	増加している



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**
糖尿病の医療と、日本の社会が変わってきた
- 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. ひとつことアドバイス**

糖尿病セミナーNo.34

糖尿病とストレス

うつとの関係、QOL障害

おわり