

## 糖尿病とともに生きるということ

富山ろうさい病院糖尿病認定看護師

長田 裕子

近年糖尿病患者さんが増加していることはみなさんも御存じだと思います。

「糖尿病」といっても実はいろいろな種類があります。

- 2型糖尿病・・・糖尿病の90%を占める、2型糖尿病になりやすい遺伝子と、加齢、過食、運動不足、肥満などの環境などの環境因子が原因
- 1型糖尿病・・・10万人に1.5~2.5人発症/年
- 妊娠糖尿病・・・妊娠中にわかった、「糖尿病」と診断されていない血糖値が高めの方
- その他

「糖尿病」と診断されてショックを受けておられる方、「糖尿病」という言葉にストレスを抱えておられる方、さまざまな思いで「糖尿病」とともに生活しておられる方がたくさんおられます。受け止め方は人それぞれですが、「糖尿病とともに生きる」ということは、みなさん同じです。

「糖尿病」をもちながら、日常生活・社会生活をおくるということは、常に頭の中で「糖尿病である」と意識しながら生活するということです。食事を取る、運動する、遊びに行くなど楽しいはずが、血糖値を意識しなければいけない…、そう考えると、その努力やストレスは大変なものだということがわかります。

「周りにどう思われているだろう…」、そんな精神的なストレスをかかえておられる方もいます。2型糖尿病の方の場合、例えば、何か間食をしていると、周囲の視線を感じたり、あるいは注意されたりする経験がある方もおられると思います。1型糖尿病の方の場合、本来、食事制限はありませんが（肥満にならない程度）、「糖尿病」という名前の偏見や1型糖尿病の認知不足により、周囲から食事制限を注意されて辛い思いをされたことがある方もおられると思います。

本人だけでなく家族の方も、料理に気を付けるなど、本人の血糖コントロールのために協力する努力を日々されていることでしょう。

ここで、私がお伝えしたいことは、「糖尿病」という名前だけの偏見をもたないでほしいということ、「糖尿病とともに生きる」ということはそれだけで、日々努力されているということです。人間の欲求である「食」を我慢することの大変さを少しでもいいので周りの方は理解してほしいということです。

さらに、現在「糖尿病」とともに生きておられる方やそのご家族は、ぜひ1人で抱え込まずに、相談してください。健康的な生活をおくることを、一緒に目指していきましょう。