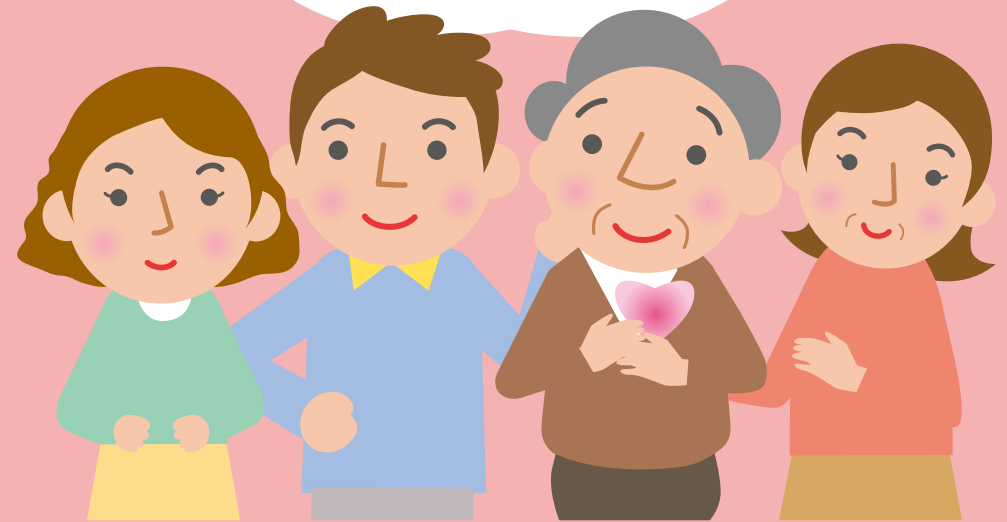


患者さんをサポートする 家族・友人の心得

身近な家族や友人は
患者さんの大きな力です



監修: 石井 均 先生 (奈良県立医科大学 糖尿病学講座 教授)

糖尿病の治療には 家族や友人の協力が不可欠です。

糖尿病と診断されると、生活習慣を大きく変更しなければなりません。患者さんにとって、身近な人のサポートはとても重要です。患者さんの気持ちを理解し、密接なコミュニケーションを取るように心がけましょう。

家族や友人は、患者さんの もっとも身近な支援者です。

患者さんにとって、もっとも身近な存在は家族です。家族に糖尿病のことを理解し応援してもらえると、患者さんは治療に積極的になり、上手に糖尿病と付き合いしていくことができます。また親しい友人も、家族と同様に患者さんの大切な支援者となることができます。



家族や友人のサポートは、 血糖コントロールの改善につながります。

患者さんをいつも気にかけて、ときに元気づけ、薬を飲み忘れないように注意してくれたり、食事療法や運動療法につきあってくれる身近な人がいると、血糖コントロールの改善に大いに役立つことが報告されています。



(DAWN JAPAN調査より)

家族のサポート成功ストーリー

●Aさん(女性50歳)の場合

主治医から血糖自己測定を勧められたAさん。最初は気乗りしなかったものの、夫が朝と夜の測定に付き合ってくれるようになりました。測定結果が良いときはほめてくれ、悪いときは一緒に心配してくれる身近な存在がいることで、Aさんは血糖自己測定を積極的に行い、糖尿病コントロールの改善につながりました。



参考文献: 石井 均監訳: 糖尿病バーンアウト, 医歯薬出版, 2003

あなたは患者さんに対して どのように接していますか？

糖尿病の患者さんを効果的に支援するためには、「正しい接し方」を理解しておく必要があります。また患者さんに信頼され、安心感を与える上で、家族や友人の皆さんの努力や心がけも大切です。

家族や友人の皆さんは、 糖尿病に関する知識を持っていますか？

効果的な支援の基本は、糖尿病に関する正しい知識を持っていることです。糖尿病が生活習慣の大きな変更を必要とする深刻な病気であることを、まず理解しましょう。また患者さんに欲求不満や不安を引き起こしやすいことも理解しておきましょう。

援助に関して、誤った考えを 持っていますか？

十分に話し合うことなく患者さんの気持ちを理解したつもりになるのは危険です。あなたは患者さんに対して、次ページのような行動をとっていませんか？ チェックしてみましょう。



あなたは「糖尿病警察」になっていませんか？ 気をつけよう！ やってはいけない4か条

□ いつも監視する

患者さんを十分に信用しないで、食事など行動をいつも監視することは、患者さんにプレッシャーを与えかねません。

□ 非難する

血糖値が高すぎたり低すぎたりしたときなど、理由を問いつめたり、しかったりすることは、患者さんの治療への意欲を減退させます。

□ 他の人にしゃべる

患者さんは糖尿病のことを秘密にしておきたい場合があります。周囲の人に安易に話すのはつつしみましょう。

□ 忠告する

「もっと意志を強く」「○○を食べてはいけない」など、生活習慣への過度な忠告は禁物です。また最近では健康ブームで情報があふれています。振り回されないように気をつけましょう。



ついつい
患者さんを
傷つけていませんか？



参考文献：石井 均監訳：糖尿病バーンアウト
医歯薬出版、2003

家族や友人も一緒に治療に取り組む それが患者さんの力になります。

患者さんの支援において大切なのは、「いつも一緒に糖尿病の治療を考えている」という姿勢です。家族や友人のこのような姿勢は、患者さんを勇気づけ、糖尿病の治療を前向きに進めることに役立ちます。

家族・友人の心得 ① まず糖尿病の知識を身につけましょう

血糖値や合併症、薬物療法や食事・運動療法、また血糖自己測定に関する基本的な知識を、身につけるようにしましょう。(社)日本糖尿病協会発行の「さかえ」など、患者さん向けの雑誌と一緒に読むこともおすすめです。

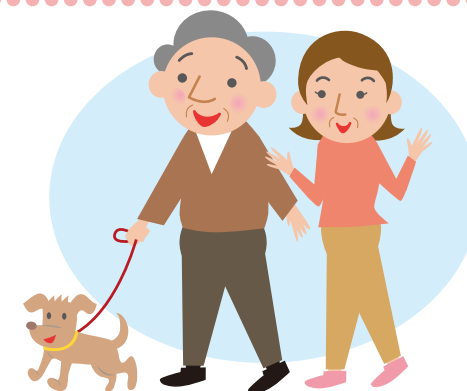


家族・友人の心得 ② 患者さんと治療について話し合しましょう

患者さんの支援は、まず話し合うことからスタートします。患者さんとの話し合いを通して、一緒に治療計画を立て、患者さんの治療への取り組みを温かく見守っていきましょう。

家族・友人の心得 ③ 患者さんに合わせて 自身の生活習慣も変えましょう

患者さんが一人で食事療法や運動療法を続けていくには、大きな努力が必要です。家族や友人が、患者さんと一緒に自分の生活習慣を変えることは、患者さんの継続する力となります。



家族・友人の心得 ④ 患者さんの心配事や悩みを聴きましょう

糖尿病の患者さんは、日常生活への不満や、将来への不安、強い孤独感を持っていることがあります。患者さんが気軽に悩み事を相談できる家族や友人は、とても大切な存在です。



患者さんを力づけるために 家族・友人として、すぐに始められるサポート例。

家族や友人として、患者さんを支援することの重要性は分かるものの、具体的にどうすればいいか分からない、という方のために、サポート例をいくつかご紹介しましょう。

1 家族も一緒に食事の内容を変える

糖尿病の治療でとても重要な「食事」。糖尿病食は、万人にとって健康食です。家族でおいしい糖尿病食を工夫するなど、患者さん一人だけでなく、家族の習慣として食生活を見直しましょう。



2 血糖自己測定の値に関心を持つ

患者さんの血糖自己測定の目標値や低血糖の目安値を把握しましょう。血糖値が目標どおりのときは一緒に喜び、高いときは一緒に原因を考えることにより、患者さんの血糖コントロールに対する意欲を高めることができます。



3 一緒に運動する

毎朝の散歩やジョギングを行う、スポーツクラブに通うなど、一緒に運動を行う習慣を作りましょう。一人では続けられない運動も、身近な仲間がいれば楽しくなり、長く継続することが容易です。



4 糖尿病教室に一緒に参加する

病院で実施されている糖尿病教室などに、家族が患者さんと一緒に参加することも有意義です。教室で教わった内容を、家族も理解することにより、患者さんと協力して治療を進めることができます。



ご紹介したサポート内容は、ほんの一例に過ぎません。患者さんとの話し合いや医療スタッフのアドバイスのもと、できることから始めてみましょう。

もしも、うつ病だと思ったら 医療スタッフに相談しましょう。

糖尿病の患者さんは、うつ病にかかりやすいことが知られています。うつ病など精神疾患は、積極的な治療への意欲を減退させ、糖尿病のコントロールに悪い影響があるため、早期の発見と治療が大切です。

糖尿病とうつ病の関係

糖尿病の患者さんがうつ病にかかりやすい要因のひとつとして、高血糖や低血糖による心身の消耗、将来への不安や孤独感など、日常生活での強いストレスが考えられます。



うつ病のサインを見のがさないように

下記のようなうつ病のサインに注意しましょう。

■うつ病チェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 気が沈んで憂鬱になる | <input type="checkbox"/> 食欲が落ちる |
| <input type="checkbox"/> 何事にも興味がなくなる | <input type="checkbox"/> 人と話すのを避ける |
| <input type="checkbox"/> 朝、気分がすぐれない | <input type="checkbox"/> 自信がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 仕事がおっくうになる | <input type="checkbox"/> 性欲が落ちる |
| <input type="checkbox"/> 決断が鈍くなる | <input type="checkbox"/> 涙を流すようになる |

うつ病が疑われたら、 まずは医療スタッフに相談を

うつ病が疑われる場合には、早めに医療スタッフに相談し、診断を受けましょう。うつ病の原因となるストレスなどを家族が協力して取り除くことも重要です。



うつ病の治療に取り組みましょう

もしうつ病と診断されたら、専門医による適切な治療を受けましょう。糖尿病の症状を悪くさせないためにも、治療に取り組みましょう。



血糖コントロールが改善すると うつ病が回復することがあります

血糖コントロールの改善により、うつ病の症状が良くなる場合もあります。血糖自己測定を行い、日々の血糖コントロールに努めましょう。

