# 、1月14日は世界糖尿病デ、

糖尿病は世界で5秒に1人の命を奪う糖尿病は様々な合併症(失明・足壊疽・腎機能障害・心筋梗塞・脳梗塞など)を引き起こす恐ろしい病気です。自衛隊札幌病院では毎年この世界糖尿病デーに併せて「自衛隊札幌病院糖尿病デー」として病院や近隣駐屯地での啓発活動を行っています。

糖尿病の治療においては①食事②運動③薬物療法が3本柱といわれています。病院での治療のみならず、日頃の生活そのものが治療となり、周囲からの理解やサポートが必要不可欠です!糖尿病の人を一人で頑張らせていませんか?無意識の偏見や差別をしていませんか?この機会に糖尿病を持つ患者さんの抱える※スティグマやそのサポートについて一緒に考えてみましょう。

## スティグマってなに?



「あなたは糖尿病だから食べない方がいいんじゃない?」「糖尿病って自己管理できない人がなる病気だよね?」などの差別や偏見。「あなたは糖尿病だからこういう生活をすべき!」という押しつけなどといった「社会からの負の烙印」のこと。スティグマを抱えた人は行動の制限を受けたり、憂鬱や孤独感などのマイナスの情動が引き起こされることがあります。その結果、自己を過小評価し、劣等感や自尊心の低下につながる恐れがあります。これらの心理面への影響が、糖尿病治療の要となるセルフケアの能力や意欲の低下にも直結します。

作成協力: 自衛隊札幌病院 看護部 糖尿病療養指導士チーム

問い合わせ : 自衛隊札幌病院 地域医療連携室



## 広がる アドボカシー活動

アドボカシー活動とは、糖尿病の正しい理解を促進する活動を通じて、糖尿病をもつ人が安心して社会生活を送り、人生100年時代の日本でいきいきと過ごすことができる社会形成を目指す活動のこと。具体的には地域の啓発キャンペーン、教育イベントや糖尿病検査・健康フェア、患者・家族への支援プログラムへの参加など、糖尿病を持つ人の「スティグマ」を減らすような働きかけをすることなどがあげられます。

### 今日から始める

## 糖尿病を持つ人へのサポート

- 周囲からの理解を得ることは、孤独感を和らげ、心理的な支えとなります。<u>心理的な安定は、糖尿病治療(セルフケア)にとって大切</u>です。その人の価値観、考え方を尊重し、ありのままのその人を受け入れましょう。
- バランスのよい食事や適度な運動は糖尿病を持つ人だけが頑張ることではありません。是非皆さんで<u>一緒に考えて一緒に取り組んで</u>みましょう。
- サポート NG 4か条
- ①いつも監視する ②非難する ③忠告する
- ④本人の許可なく他人へ喋る

011-581-3101 内線4273 (8-17-4273)