

糖尿病のおはなし

関西電力医学研究所 医学教育研究部 部長 東山弘子 氏

火曜午餐会第1例会を10月3日当部5階大会議室にて開催。臨床心理士・教育学博士の東山弘子氏は「奈良いのちの電話」創設時から長年尽力され、奈良県、奈良市教育委員会適応指導教育、スクールカウンセラー事業などに関わってこられた。また、奈良大学、佛教大学教授を経て2015年より現職でご活躍されている。

【糖尿病とはどんな病気？】

「糖尿病」は、医学の驚異的發展によって従来とは全くと言っていいほど治療もたやすくなったが、一方では国民病といわれるほど多くの方が糖尿病を抱え、まだまだ増えるとされている。現在約2000万人の方が糖尿病と診断されていて、気付かないまま、あるいは予備軍を含めると3000万ともいわれている。食事情や生きにくい時代の影響などにより誰もが発症する可能性があるとともに自分の家族や友人などの関係者の中に糖尿病を抱える人を加えると4人に1人が糖尿病に関係しているというデータもある。しかし、人々の糖尿病に関する知識は以前の古

いままであって恐れたり、インスリンを打つようになったらもうおしまいなどの間違った知識や偏見が捨てられていないのが現状である。糖尿病治療に、われわれのような心の専門家が治療に関わりだしたのはつい最近のことであるが、そのような偏見や最新治療を妨げる古い意識をなくす運動がいま糖尿病関係学会で始まっている。11月の糖尿病デイには、賛同してくださっている多くの寺社仏閣、企業が一斉に建物をブルーに染め、啓発を呼びかけている。

糖尿病は遺伝性に限らず発症すること、糖尿病になったら好きなものを禁止され、糖尿病であることを言ったら生命保険に入れないとか就職試験に受からないし、仲間外れにされたくない、糖尿病であることを公表しないなどの心理社会的負担がお大きいなどの現実を知り、正しい知識に改めることは糖

尿病を持つ人も持たない人もともにぜひ必要であることを知っていただきたいと切に願っている。

【糖尿病のある人への心理的支援】

臨床心理士である私が糖尿病を抱える人の心理的支援の仕事に関わるようになったいきさつについて、自己紹介を兼ねて触れさせていただくと、私は40歳の時に子宮がんを患い、その時私の承諾なしになされた輸血がもとで、C型肝炎、糖尿病を患い以後40年間を病とともに歩む人生となったが、そのおかげでカウンセラーとして人間としての成長ができた実感するとともに、多くの方々に有形無形の支援を得られたことはいくら感謝してもしきれないものがある。日本糖尿病協会理事長清野裕先生、特に奈良にゆかりのある法相宗大本山興福寺の寺務老院（責任役員）であられる多川俊映氏、奈良トヨタ社長の菊池攻氏、奈良いのちの電話理事長であられた今里英三氏、いのちの電話で知り合った多くの方々などのおかげで、乗り越えることができたことが現在の糖尿病を抱えておられる方々の心理的支援の仕事につな



がっているから、縁とはふしぎなもの！残された時間をお世話になった人たちへの感謝と恩返しのため、新しい心理社会的支援の輪が広がって行くことを願ってこの仕事を頑張っています。

【糖尿病のある人の抱える社会的心理的悩みへの理解を！】

「糖尿病」に対する誤解や偏見を意味するスティグマ（ローマ時代の言葉で烙印）をご存じですか？9月22日に糖尿病という呼称を「ダイアベティス」に変えたいというニュースが流れた。病名に排せつ物の名が入っているのは日

本語だけであり、病気の本体を表しているとは言いきれないので、新しい意識に変えるためにまずそこから出発しようという趣旨である。カタカナに変える。これは9月22日にNHKで放送された。

【糖尿病があってもなくても】

今は、糖尿病があっても、自己管理を持続さえすれば糖尿病でない人と同じレベルの生活ができ、寿命もほとんど変わらないことをぜひ知ってほしい。

最後に、糖尿病があってもなくても、こころとからだの健康を維持しながら生きるコツの一つ、食習慣について指摘したい。

「65歳までは血糖値と体重に気を付ける。65歳を過ぎたら筋肉低下を防ぐためにお肉などの高タンパクを積極的に摂る。75歳を過ぎたら節度を守りながら好きなもの、おいしいものを食べる。」

いかがですか？糖尿病のある人に勧める食生活は、全ての人理想食なので、これだけは努力して守りましょう。そして普通の生活を、とくに、数人の同性の友達と集い、対話し、情緒的サポートが得られる人との関係を大切にしましょう。さらに欲を言えば、人にありがとうと言われる様な何かができれば、最高です！