



無理は禁物、困ったら相談

【44】

医療センターの

教えて

先生!

Q 糖尿病と仲良く付き合う

方法を教えてください。(会津

若松市 女性 76歳 I・Uさ

ん)

A 糖尿病治療に対して食事

療法などの療養指導を頑張るこ

とは大事なことです。が、自

分の限界を超えて無理に頑張る

すきてしまう・努力に見合った

糖尿病、仲良く付き合うには

結果が得られなかったなどといったことが起こると心が折れてしまい、療養の途中で挫折してしまうことが起こり得ます。

また時に周囲が結果を求めすぎることも同様のことが起こるといわれており、専門用語でこれを燃え尽き症候群(バーンアウト)と呼びます。

糖尿病と仲良く付き合うためには、このような状況を回避することも重要なことです。

こういった状態に陥ってしまった場合、克服するための工夫の一つとして完璧を目指さないというのも一つの重要な面です。

糖尿病治療において、医師や

医療スタッフの指示に従って血糖値を完璧に管理するのは非常に困難なことであり、また全てのリスクファクター管理を完璧にこなすことも至難の業です。

完璧を目指すのではなく、より良いものを目指すということも一つの方針です。少しでも改善できれば、時に自分を褒めることも必要なことです。

また困ったときには、遠慮なく医療スタッフに相談するといったことも必要になります。

(糖尿病・内分泌代謝・腎臓内科科長 長谷川浩司)

【原則毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で掲載します】