

# 家族や大切な方が糖尿病と言われたら

医師から「糖尿病」と言われたら、ご本人はもちろんのこと家族や周りの方も驚き、これまでの生活習慣を後悔したり、これから先の生活や治療に対して不安を感じたりすることがあるかもしれません。糖尿病をお持ちの方が生活する際に、周囲のサポートがあると助かることがあります。ここでは、ご家族やご友人に知っておいて頂くと患者さんの助けになることについてお話いたします。

## 糖尿病について知りましょう

糖尿病の方は、血糖値を下げるインスリンというホルモンが十分に働かないために血糖値が高い状態になっています。高血糖の状態が長く続くと血管が傷つき、将来的には心臓病や、足の壊疽・切断、失明、腎不全などといった、糖尿病の慢性的な合併症に繋がる場合があります。合併症が進むと、生活の質（QOL）が低下するだけでなく、寿命にも影響を及ぼします。「**食事療法**」・「**運動療法**」・「**薬物療法**」を行いながら、血糖値を良好にコントロールし、合併症の発症や進行を予防することが大切です。

糖尿病は原因によって大きく4種類に分類されており、1型糖尿病・2型糖尿病・その他の糖尿病・妊娠糖尿病があります。このような糖尿病の種類、患者さんの慢性合併症の状態や、どのような生活をしているかにより、一人ずつ治療法は異なります。各々の治療法、注意点などについて正しい情報を知り、治療を続ける本人をサポートしていくことが不可欠です。

また、糖尿病を治療されている方の年代や、生活スタイル、合併症の状態によって、工夫する点や注意してほしい点も異なってきます。

## 糖尿病は遺伝するの？

1型糖尿病の原因は現在の医学でまだはっきりわかっていませんが、特定の遺伝子が強く影響してはいないと言われています。

2型糖尿病は**遺伝的要因**と、**生活習慣の両方が影響している**と言われています。また、遺伝ではありませんが、過食や運動不足といった習慣が受け継がれると、同じ家族内で糖尿病を発症するひとが多くなることもあるかもしれません。

その他の特定の機序、疾患による糖尿病の中には、原因となる遺伝子が特定されているものもあります。

## 情報とうまく付き合しましょう

現代はテレビやインターネットなどから、様々な情報を得ることができます。しかし、情報が多すぎることで、必要な治療方法は何か、そもそも正しい情報はどれかわからなくなることがあるかもしれません。



正しい情報を知ることは不安の解消につながります。病気や治療法について疑問があるときはご本人の了承を得て一緒に受診し、主治医に相談するのも良いでしょう。また、管理栄養士による栄養指導は、ご本人だけでなく日頃料理を担当するご家族の方も一緒に聞いていただく機会があると効果的です。



医療機関や市町村などに置いてあるパンフレットの活用、糖尿病教室に参加するのも良いでしょう。

糖尿病患者さんの患者会や1型糖尿病のお子さんに向けた糖尿病サマーキャンプなどに本人だけではなくご家族や周りの方も一緒に参加し、仲間を作って有用な情報のやりとりを試みるのも良いでしょう。

## どのようにサポートすればいいの？

患者さんをサポートするにあたって、ここでは3つの点についてご説明します。

1つ目は継続的に受診できているかどうか見守ること、2つ目は必要に応じて治療や療養の手助けをすること、3つ目はご本人のこころの支えになることです。

### 患者さんが本人が継続して受診できているか見守る

糖尿病の治療は、食事療法や運動療法などを生活の中に取り入れ、飲み薬や注射薬を適切に管理していく必要があります。

長い治療期間の間には、

- ・お仕事や子育てなどでご本人の都合が合わず受診ができない
- ・診察の待ち時間が長くて受診するのが億劫になる
- ・うっかり受診するのを忘れてしまった

などさまざまなことが理由で受診できないこともあるでしょう。

また、糖尿病は自覚症状が出にくい病気なので、治ったと勘違いして受診を中断してしまう方もいらっしゃるかもしれません。糖尿病は長くお付き合いしていく病気なので、もし患者さんが通院できていない状況に気が付いたら、ご本人に心配していることをお伝えし、受診するようお話をし、患者さんが治療を続けられるようサポートできると良いでしょう。

## 治療や療養の手助けをする

年齢や性別、生活習慣、お仕事などの役割、糖尿病の状況など患者さんお一人おひとり異なるので、治療や療養で困ることは違ってきます。

たとえば、

- ・料理が苦手なバランスのよい食事を自分で用意することができない
- ・間食をやめたいと思っているのにやめられない
- ・毎日散歩をしたいが、続けられる自信がない
- ・認知障害があって一人での散歩が難しい
- ・眼が見えづらくて注射の単位を正確に合わせられない
- ・薬の飲み忘れが増えた
- ・低血糖で倒れてしまった

これらの状況は一例ですが、食事療法や運動療法と一緒にいったり、薬物療法の管理をサポートしてくれたりする方がいると、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。

糖尿病を持つ方と関わるご家族や周りの方が、糖尿病に関する正しい知識を知ることがとても重要です。

## 患者さんご本人のこころの支えになる

ご家族や友人など周囲の方が糖尿病を理解し、さらに応援してもらえると、患者さんは治療に積極的になります。一方で、長年の生活習慣を変えることや、見直した生活を継続することは、理屈ではわかっているけれども難しいものです。高すぎる目標を立てず、できることをご本人と一緒に考えながら続けていくことが大切でしょう。

ときには、ご本人は頑張っているけれども、検査結果や体重などに反映されないことがあるかもしれません。また、真剣に糖尿病と向き合うほど悩んでしまうこともあるでしょう。そんな時は、処方されたお薬を使い、定期的に受診できていれば、日々の食事や運動が時々うまくいかないことがあるとしても糖尿病の治療の基本は達成できていると考えて、その姿勢を認めてさしあげてください。無理せず、焦らずに治療を継続できるように見守りましょう。



## 困ったときは医療者に相談しましょう

通院していても治療の効果を感じない、通院するのが難しくなってきた、など悩みを持つこともあるでしょう。お困りやお悩みのことがありましたら、主治医や医療者へ相談し、問題を解決していきましょう。

また、糖尿病の治療について専門的に学んだ、糖尿病専門医や糖尿病看護認定看護師、日本糖尿病療養指導士、地域糖尿病療養指導士などが在籍している施設があります。そのような資格を持ったスタッフに相談するのもいいでしょう。



### 参考文献

糖尿病療養指導ガイドブック 2017

糖尿病療養指導士の学習目標と課題 日本糖尿病療養指導士認定機構 編・著  
日本糖尿病学会 編・著 糖尿病診療ガイドライン 2016