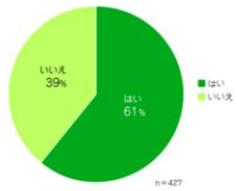


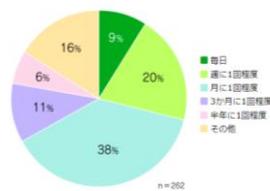
# みんなで防ごう！忍び寄る糖尿病



Q. 糖尿病治療を継続するにあたって、周囲からはげましの言葉はサポートになると感じますか？ (n=427)



Q. ご自身の糖尿病治療において、望められたりはげまされる頻度を教えてください (n=262)



理想

Q. ご自身の糖尿病治療において、実際に望められたりはげまされる頻度を教えてください (n=262)



実際

Q. はげましの言葉をもらったことのような気持ちになりますか？ (n=262)



はげましの言葉は誰からもらう？

「医師」「家族」「看護師」が多い結果に

では、患者さんたちは、はげましの言葉を誰からもらっているのでしょうか。実際にもらったことがある人は誰がお聞きしたところ、「医師」「家族」「看護師」の順で多い結果となりました。

糖尿病ネットワーク/ネットワークアンケートより引用：  
<https://dm-net.co.jp/enq/2020/029900.php#001>

## 糖尿病の治療には 家族や友人の協力が不可欠です

参考資料：糖尿病ハンドブック 患者さんをサポートする 家族・友人の心得

- ◆ **糖尿病の知識を身につけましょう**  
 血糖値や合併症、食事・運動療法などについて基本的な知識を身につけるようにしましょう
- ◆ **患者さんと治療について話し合しましょう**  
 話し合いを通して、一緒に治療計画を考え、患者さんの取り組みを温かく見守りましょう
- ◆ **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
- ◆ **患者さんの悩みを聴きましょう**  
 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



## 糖尿病の予防や治療の基本は健康的な生活習慣です。

『※一無、二少、三多』で家族・身近な人と取り組む健康習慣

※ 池田義雄 (1991)

**一無 無煙** タバコは依存性があり、血管収縮作用が強く 血圧を上昇させ、また糖代謝や脂質代謝にも異常をきたします。

**二少 少食** 食事は腹8分目に、よく噛んで3食規則正しく

**少酒** アルコールは少量までで、ほどほどに

**三多 多動** 今より10分多く身体を動かそう

**多接** 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る

**多休** しっかり休養～こころとからだのリフレッシュを

