



シックデイ（体調の悪い日）は、
からだの調子だけでなく
こころにも負担がかかります

例えば…

- 気分の落ち込み、不安、苛立ち、やる気が起きない、ネガティブなことばかりに注目する etc.

そうすると…

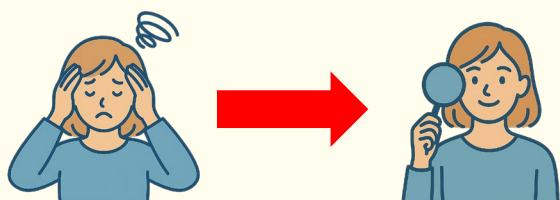
- ストレスホルモンの分泌
- 生活習慣への悪影響
- インスリン抵抗性の増加



血糖コントロールには、**こころのケアも大切です**

ポイント①

いつもと違う日（シックデイ）は
いつもと違った視点で
ものごとを眺めてみましょう



「今日はいまいかなくても仕方がない」
「〇〇ができていますからOK！」くらいの気持ちで
取り組むと、気持ちも楽になるかもしれません

ポイント②

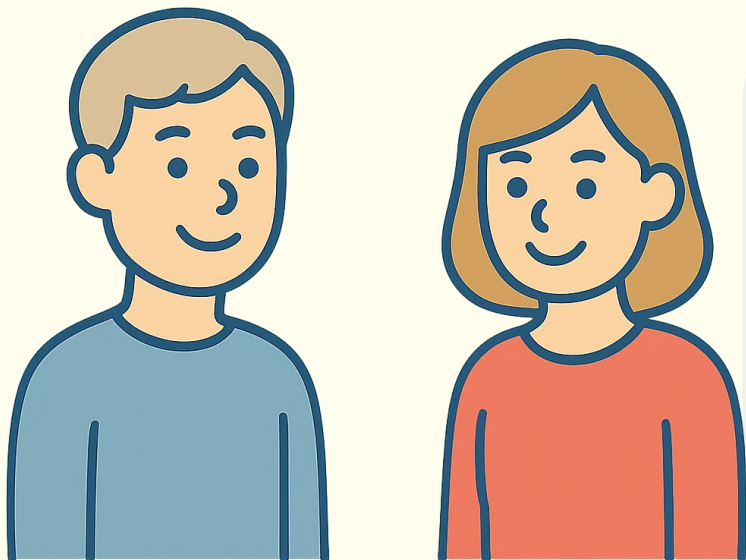
自律神経を整えて気持ちもスッキリ！
リラクゼーションがおすすめ



目を閉じて、好きな景色や落ち着く場所を
イメージしてみるのも効果的です

あなたとのつながりで健康に

世界糖尿病デー
in大阪医科薬科大学病院



つながりは 糖尿病のリスクを下げる？

- ・ ハーバード大学(米国)で85年以上にわたり続けられている大規模調査では、**良い人間関係は糖尿病や心臓病などの発症を抑制する**と報告されています
- ・ オランダの研究では、**社会的交流をもつ人は、2型糖尿病の発症するリスクが5～12%低下する**ことが示されました

あなたとの**つながりがケアになります**

つ な が り の 効 用

① 人とのつながりは心理的な安心感をもたらします

ストレスホルモンの分泌が抑えられ、血糖値の乱高下も予防できます



② 自己管理がしやすくなります

社会的支援がある人の方が生活習慣改善の成功率が高いといわれています
「そっと見守ってくれる」「一緒に取り組んでくれる」存在が支えとなり、自己管理の継続を後押しします

③ 孤立によるリスクを回避することができます

孤立（サポーターがいない状態）は、抑うつ・不安のリスクを高めます
その結果として、暴飲暴食・運動不足などにつながりやすくなります



自分にとって“ちょうど良いつながり”があることで
セルフケアの行動も生まれやすくなるといわれています

【参考】
ロバート・ウォールディング、マーク・シュルツ 著、児島修 訳、グッド・ライフ幸せになるのに、遅すぎることはない、辰巳出版、2023。

Brinkhues, S., Dukers-Muijters, N. H. T. M., Hoebe, C. J. P. A., van der Kallen, C. J. H., Dagnelle, P. C., Koster, A., Henry, R. M. A., Sep, S. J. S., Schaper, N. C., Stehouwer, C. D. A., Bosma, H., Savelkoul, P. H. M., & Schram, M. T. (2017). Socially isolated individuals are more prone to have newly diagnosed and prevalent type 2 diabetes mellitus: The Maastricht study. *BMC Public Health*, 17, 955.