



糖尿病と家族

～糖尿病が我が家にやってきた～



産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

産業医だよりでは、毎月当院で行われている地域むけ医療講演会の内容を抜粋してお伝えしています。2月の地域むけ医療講演会は「糖尿病と家族～糖尿病が我が家にやってきた～」というタイトルでハートライフクリニック 糖尿病内科 臨床心理士 高橋紗也子先生にご講演いただきました。当院の講演会におきまして医師以外の医療従事者をお招きしたのははじめての試みでした。先生からは家族が糖尿病と診断されたときの、望ましい家族の対応方法について丁寧にお話いただきました。以下ご講演の一部をご紹介します。

1. 一人ひとりの糖尿病

糖尿病の一連のお話があった後、一人ひとりの糖尿病という話がありました。糖尿病のような慢性の病気は、「体験」であるとのこと。糖尿病と診断されると、一人ひとり反応は異なると言います。人は誰一人として同じ人は存在せず、右下の図のように色々な要素から一人ひとは構成されています。年齢や性・人種はその人の価値観や病気に対する考え方に影響します。例えば、若い女性が糖尿病になると将来の妊娠に影響することを考えます。男性が糖尿病になると性的能力が低下することがあり、夫婦関係に影響します。また、性格が糖尿病に影響することもあります。多くの要素が双方向に影響しあい人は構成されています。

1人ひとり糖尿病の意味・体験が違う

- 健康生活の指標になるから、糖尿病になってよかった
- 夫婦でジムに通い始めました！
- 糖尿病になって、何を食ったらいいのかわからなくなった…
- 呑ミネーションは大事な仕事！
- ひざが痛くて運動がづらい
- 「俺は太く短く生きるぜ！」

人それぞれの制限や悩み、障がい、信念で糖尿病との付き合い方が変わる

人を構成するもの



2. 糖尿病をめぐる家族

糖尿病が生活の中にあるということは、一緒に暮らす家族にとっても無関係ではないこととなります。生活習慣・夫婦関係・通院に関わる経済的なこと、時間、労力など一緒に暮らす家族の未来にとっても無関係なものではないのです。

①糖尿病が家族にやってきた！ Part1

心理学では家族とは一つのシステムで、一人の変化が家族システム全体に影響すると捉えます。逆もあり、家族システムが変われば個々にも影響があるということです。子や孫の小学校入学が家族に与える影響、祖父母が要介護状態になった場合の個々への影響を例にとって話されていました。

・糖尿病が家族にやってきた…第一次変化

人間の身体には、ホメオスタシス（恒常性）といって状態を一定に保とうとする機能が備わっています。同じように、ある問題が生じた場合、人間にはその生じる前の安定した状態に戻ろうとする心理が働きます。糖尿病が家族にやってきても同じです。それをなかったことにしたいという心理が働くといえます。

・糖尿病が家族にやってきた…第二次変化

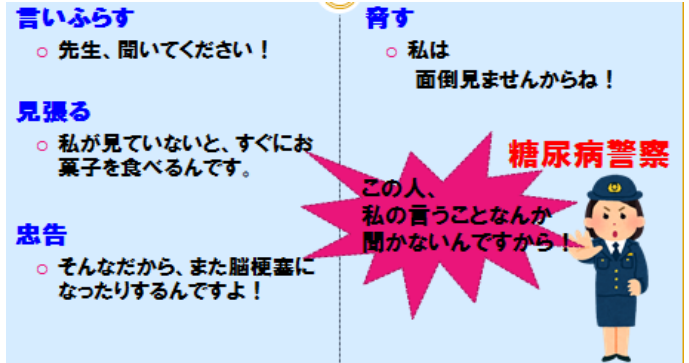
受け入れ方で家族システムに質的变化が起こります。第一変化から第二次変化の過程で、本人と家族には大きな葛藤があるといい、その葛藤から家族の新体制を築くことが重要と話されていました。

糖尿病が家にやって来た夫婦のある日

- 妻「あなた、それ食べていいの？」

ある日の夫婦の診察室

- 医師「なかなか血糖値が下がりませんね…」
- 妻「先生、聞いてください！この人ったら、私が見ていないとすぐにお菓子を食べるんです！それも全部ですよ！」
- 妻「そんなだから、また脳梗塞になったりするですよ！！私は面倒見ませんからね！」
- 妻「どうせ、この人、私の言うことなんて聞かないんですから！」



言いつらす

- 先生、聞いてください！

見張る

- 私が見ていないと、すぐにお菓子を食べるんです。

忠告

- そんなだから、また脳梗塞になったりするんですよ！

脅す

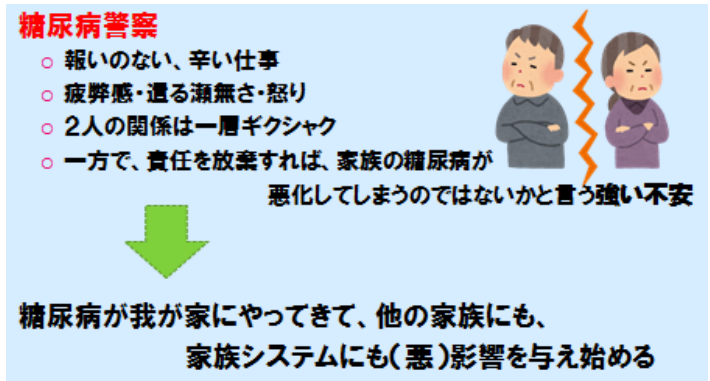
- 私は面倒見ませんからね！

糖尿病警察

この人、私の言うことなんか聞かないんですから！

糖尿病警察になった奥さん…

奥さんは本当に心無い人なののでしょうか？
実はこのような奥さんの反応の裏には、これまでの夫婦関係、家族の歴史が込められていることが多いといえます。



糖尿病警察

- 報いのない、辛い仕事
- 疲弊感・やる気・怒り
- 2人の関係は一層ギクシャク
- 一方で、責任を放棄すれば、家族の糖尿病が悪化してしまうのではないかと言う強い不安

糖尿病が我が家にやってきて、他の家族にも、
家族システムにも(悪)影響を与え始める

②糖尿病が家族にやってきた！ Part2

【糖尿病による家族の新体制】

- 生活行動をする主人公は、本人自身
 - 家族が本人の行動を制限・禁止・操作することは、解決にならない
 - 糖尿病が人生の主人公ではない
- 病院と協力関係を結ぶこと
 - 医療スタッフは、糖尿病の専門家ではあるけれど、あなたの糖尿病の主人ではありません
- 糖尿病への正しい知識を持つこと
 - 極端な療養、誤った方法は、特に生活を混乱させ、身体に危険を及ぼします
- 家族システムごと、変化していくことを受け入れていく

【新体制における知見】

- 気持ちの面で支えてくれる人の存在が大切
- 日本人では、協調性が高い人ほど糖尿病へのストレスが高い
- 特に、日本人では身近な人からのサポートがある方が、糖尿病へのストレスは少ない
- 糖尿病特有の糖尿病の抱え難さがある

【支え-支えられる関係のために】

- 糖尿病への正しい知識をもつ
 - 糖尿病教室などを探してみる
- 家族との支援の行き違いについて、きちんと話し合う
 - 一方的な関係ではないことを認識する
 - 思っていることを、言葉にして伝える
 - 自分一人だけの問題だと孤軍奮闘しない
 - 自分の意見に求めるのと同様に、家族の意見に対しても繊細であるように努力する
- いざとなれば、専門家に援助を求める

【糖尿病を抱えることの難しさ】

- 糖尿病特徴
 - 実感が湧きづらい → 見ないで済んでしまう(否認)
 - 自分自身で療養を行う → 孤独な戦い
 - これまでの楽しみを手放さなければいけない → 依存からの自律
- 糖尿病という病気のイメージ
 - 弱み/恥 → 「支え-支えられる」関係を難しくする
 - 合併症の恐怖 → 恐怖のせいで、適切な対処が難しくなる

※結婚式の時に誓う
病める時、貧しい時に夫もしくは妻を支えていけるか？ 家族力が試されているといえます。

3. まとめ

- ① 家族には一方的な関係はない
- ② 家族のことは自分一人で孤軍奮闘しない
家族の歴史は長いので、治療に向き合う家族の環境づくりが難しいときは専門家の活用を！

最後にハートライフクリニックのスタッフが作成した糖尿病に関する俳句を紹介していました。

「糖尿病、ずっと一緒よ だんなより」 「闘糖尿病、闘うよりも問糖尿病」 糖尿病のみならず、大きな病気が家族にやってきたときには、家族の協力体制を構築していく上で大変示唆に富むご講演でした。



164回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日時: **平成29年3月8日(水)** 19:00~20:30

テーマ: **愛楽園から「看取り」を**

国立療養所 沖縄愛楽園

園長 **野村 謙 先生**

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』 は、



産業医・内科医

高血圧が専門です

田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー

認定産業看護師 **田名彩子**

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話ください働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。

暫く
産休・育児休暇に
入ります！



保健師・産業カウンセラー

キャリアカウンセラー

與儀雅代



看護師・衛生管理者

糖尿病療養指導士 **新垣朋子**



認定産業看護師

山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200 (由名彩子)

メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！