

糖尿病とストレスについて



ストレスは血糖コントロールを乱す要因の一つです！

ストレスは糖尿病患者の治療行動と、体のホルモン作用の2つの面で大きな影響を与えます。ストレス解消の過食、アルコール量の増加に加え、**エクササイズも怠けがち**になります。また、ストレスに耐えるために体が分泌するストレスホルモンのコルチゾルやカテコラミンは直接、血糖値を上昇させる作用があります。つまり、**ストレスは心身両面で糖尿病管理を難しくします**。

また糖尿病患者は糖尿病でない方に比べて、**うつ病を発症するリスクが2倍高く**、糖尿病患者のうつ病の罹患率は26%で糖尿病出ない群（14%）に比べて高いと言われています。糖尿病だけでなく**メンタルヘルスの観点からも運動療法は治療の選択肢として有効な手段の1つ**と考えられています。

ストレスへの対処法について

糖尿病を治療している患者さんは、日頃から上手なストレス発散方法を見つけておく必要があります。運動や音楽、趣味、人との会話など、**自分に合ったストレス発散の方法**を身に付けましょう！

具体的には、①運動量を増やす（中等度の有酸素運動、歩行、ダンス、水泳など）

②休養をたっぷり取る

③**腹式呼吸でリラックス**する

副交感神経が優位となり、うつ病で低下されると言われているセロトニンが分泌・代謝が活性化されるといわれています。

④**姿勢を整える**

姿勢の不安定性は、精神的緊張を増し、姿勢調節に多くのエネルギーを費やし、外的刺激に対して脆弱状態になります。普段から正しい姿勢を心がけましょう。

⑤趣味に打ち込む

※**1日5～10分程度の瞑想もストレス対策として効果的**だといわれております。



運動療法で大事なことは、継続することです！！

最初は楽にできるところから始めて、毎日つづけられそうな負荷を自分で見つけて継続する事が重要です。

(理想は楽である～やや楽である程度) 慣れてきたら徐々に回数や強度をあげて行きましょう

文責：リハビリテーション科 晴山隼