



RAKUWA  
lecture of health

第82回 らくわ健康教室

2012年1月19日



## なぜ、私が糖尿病に？

～ 糖尿病と言われたら ～

洛和会丸太町病院 内分泌糖尿病内科 医員 にしむら まり 西村 真理



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院  
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

## なぜ、私が糖尿病に? ~ 糖尿病と言われたら ~

### 「なぜ、私が糖尿病に?」

この言葉は、糖尿病になった原因の医学的な説明を求めているわけではなく、心の葛藤の表れなのです。こういった、患者さまの心が療養の過程で示す反応には、一定のパターンをとるものがあり、いくつか典型的なものが知られています。治療をスムーズに進めるために、この心の動きを知り、ご本人や周囲の方が適切に対応されると、良い結果が得られることが多いです。

今回は、患者さまに特徴的な心の動きを知り、適切な対応について考えます。

### 悲嘆反応 ~ 受け入れがたい現実を示されたときの反応 ~

診断されたときや受け入れが難しい治療法を提示されたとき、重症合併症があらわれたときなどには強い情緒反応があらわれやすく、これを「**悲嘆反応**」と呼びます。

「ショック期」の患者さまには、医学的な情報提供をしてもほとんど受け止めてもらえ

ず、むしろ逆効果となって関係がぎくしゃくすることが多いため、まずは本人が糖尿病についてどう思っているか、考えや気持ちを聞き、現状がどう認識されているか明らかにするという対応が適切です。例えば、糖尿病と診断された方に「あなたにとって、糖尿病とはどういう病気ですか?」という質問がよく例に出されます。

「悲嘆期」の患者さまには、悲しい気持ちを表現できる場を提供して、何が一番困るかということを明らかにするアプローチが効果的です。

### 抵抗

問題の解決のために治療者のもとを訪れたにもかかわらず、治療過程が進むことを無意識的に拒んでしまうことを**抵抗** (Resistance) もしくは**治療抵抗**という。

現実を目を向けることには苦痛が伴うため、問題の表出を防衛することによって起こると考えられています。この抵抗を乗り越え、いかに問題を解明するかが、治療過程の重要な局面となる。

時期	感情	身体症状	思考	変化のサイン	援助法
ショック期	無感覚	泣く	否認		現状や事実がどう認識されているかを明らかにする。
悲嘆期	怒り 悲しみ 不安 抑うつ	食欲低下 疲労感 不眠	罪悪感 自殺念慮	小さな変化	感情が表現できる場を提供する。自殺念慮に注意する。失われたものの個人にとっての意味、最も重大な喪失は何かを発見する。
転回点					変化しようとする言動を発見する。新たに必要なセルフケア技術の指導。
解消期			冷静に過去を振り返る	活動の意欲 新しい関係	利用できる社会資源を伝える。新しい状況への適応が自信につながる。

診断されたときや受け入れが難しい治療法を提示されたとき、重症合併症が現れたときなどに強い情緒的反応(悲嘆反応)が起こりやすい。

表に示すような**否認**、**ショック**で始まり、**悲しみ**、**怒り**、**抑うつ**などの心理的反応が出現する。





抵抗を示す患者さまに対し、「このままでは大変なことになりますよ」など抵抗で返しては逆効果となります。「北風型アプローチ」でなく「太陽型アプローチ」で対応し、「頑張って通院されていますね」「どうやったらもっと糖尿病が良くなるか、お考えはありますか？」など、自分で問題点を捉え、解決策を考えるようサポートするのが適切な対応です。

## エンパワーメントの概念

### ～糖尿病患者さまとの関わり方の基本～

- 医療におけるエンパワーメントは、何か目前の課題がある場合に当事者が自身の置かれた状況に気づき、問題を自覚し、自らの生活の調整と改善を図る力をつけることをめざす意味で用いられる。
- 医療従事者にできることは患者さまが変わることを援助することであり、変わることを強制したり、無理やり変えることではない。
- 患者さまには自ら問題を解決しようとする力、変化する力があり、医療従事者にできることはそれを引き出し、後押しすることである。
- 患者さまの話を聴き、よく話し合うことによってのみ、お互いの考えを理解できる可能性が生まれる。

天理よろづ相談所病院 医師 石井 均



## 行動変容ステージモデル

人の行動が変わるとき  
～行動変容ステージモデル～

### 前熟考期

6カ月以内に行動を変えようと思っていない。

### 熟考期

6カ月以内に行動を変えようと思っている。

### 準備期

1カ月以内に行動を変えようと思っている。

### 実行期

行動を変えて6カ月未満である。

### 維持期

行動を変えて6カ月以上である。

行動変容のステージを一つでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要になります。

「前熟考期」の方には、現在の気持ち、現状がどう認識されているかを明らかにするように思いを聞きます。「熟考期」の方は、始めるかどうか迷っていますので、行動を変えた場合の「良いこと（利益）」と「悪いこと（不利益・障害）」には何があるかを尋ねると有効です。

## Aさんの症状例

検診結果をみて、病院へ行くよう勧められたとき

### ◎Aさんの反応は「否認」

➡Aさんは悲嘆反応の「ショック期」にある。  
感情面を重視したアプローチを行う。

この時期には、医学的な情報提供してもほとんど受け止めてもらえず、むしろ逆効果となり関係がぎくしゃくすることも多い。

まずは本人が糖尿病についてどう思っているか、考えや気持ちを聞き、現状がどう認識されているか明らかにする。

「あなたにとって、糖尿病とは  
どういう病気ですか？」

糖尿病と診断され、治療を開始するとき

### ◎Aさんの反応は「怒り、悲しみ」

➡Aさんは悲嘆反応の「悲嘆期」  
感情が表現できる場を提供する。

糖尿病と言われることで、何が一番困るかということをはっきりさせる。

「糖尿病だといわれることについて、  
どう感じておられますか？」

インスリンを勧められたとき

### ◎Aさんの反応は「抵抗」

- 抵抗に対し、「こんなことでは大変なことになりますよ」など、抵抗で返しては逆効果となる。
- 「北風型アプローチ」ではなく「太陽型アプローチ」で対応する。

「頑張って通院されていますね」

「どうやったらもっと  
糖尿病が良くなるか、  
お考えはありますか？」

自身で問題点を捉え、解決策  
を考えるように支援する。



## 患者さまは一人の人間です

患者さまは一人の人間ですので、その心には、弱いところもあり、またその時々によって変化します。患者さまがどう考え、どう思っているか理解しましょう。患者さまの心の動きを知ることで、客観的にその人を見ることができ、心理状態に応じた対応が可能となり、問題に気付くことができるようになります。

