

つかさ会 会報


2023.5月

つかさ会の皆さま、こんにちは。寒暖の差が激しい時節ですが、いかがお過ごしでしょうか。体が暑さに慣れていないこの時期、急に気温が上昇すると、熱中症が増えるといわれています。徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動(ウォーキングなど)を30分ほど続けることや、40℃程度の湯船に浸かることで得られるとなるといわれています。暑熱順化により、暑さに対して負担なく過ごせるようになると、夏バテや体のダルさを防ぐことができますので、ご自身の無理のない範囲で、少しずつ運動を始められると良いと思います。ぜひ実践してみてくださいね。

さて今月は、糖尿病代謝内科の林先生に「さかえ」の読みどころを紹介していただきます。

文責：酒井 麻有



つかさ会のみなさん、こんにちは。5月号の紹介を担当します、岐阜大学医学部附属病院糖尿病代謝内科の林です。日差しが強くなり、新緑が感じられる季節ですね。この時期の心身の不調を表現する言葉に「五月病」がありますが、皆様は大丈夫でしょうか。



さて、今月号の「さかえ」ですが特集1は「糖尿病と抑うつ(P.5)」です。「抑うつ」とは一般的に、「気分が落ち込んで何にもする気になれない」、「憂鬱な気分」などの心の状態が強くなり、様々な精神症状や身体症状がみられることを言います。糖尿病の合併症である神経障害、腎症や網膜症は、抑うつ状態が長く続くと起こりやすくなり、またそれらの合併症が悪化する危険性が高まると言われております。また、糖尿病とうつ病を併発すると、生活の質が低下するばかりか、死亡率や医療費が上昇するとの研究結果もあり、対処の仕方を知っておくことは良いことと思われれます。抑うつの定義から、セルフケアの仕方について詳しく記載されており、一度読まれてみてはいかがでしょうか。また「気分」・「考え方」の転換や「助言・支援・治療」を受ける勇気(P.9)の視点も参考になるとと思います。

特集2は「糖尿病治療と就労の両立支援・アドボカシー(P.18)」です。働き盛り世代では仕事に費やす時間が増えて、自身の糖尿病に対する優先度は低くなる傾向があるそうです。そうすると十分な治療が受けられないだけでなく、精神的な負担も増えていきます。昨今、社会における糖尿病の知識不足、誤ったイメージの拡散により、糖尿病をもつ人は社会的偏見による差別＝スティグマにさらされていることが問題視されていますが、スティグマを解消し、企業が適切な対応、配慮を行い、糖尿病を抱える労働者が仕事と治療を両立できるよう支援を行うことが大切と考えられています。またスティグマを解消するための活動(アドボカシー活動)や、最近の動向について、分かりやすく説明されております。



それでは、季節の変わり目に体調を崩されませんように、気をつけてお過ごしください。

