



「糖尿病」と「うつ病」

新年度が始まり、職場や学校生活などで本格的に取り組むことが増えてきている時期。それに伴い環境の変化を経験している方が多い事に加え、季節の変わりつつあるこの時期になると、体調不良を訴える患者さんが少なくありません。

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。

「5月の連休後に憂鬱になる」「なんとなく体調が悪い」「会社に行きたくない」などの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことで、社会人の間では6月に同様な状態になる人が増えており「六月病」と言われることもあります。



五月病は医学的な病名ではなく、少し専門的になるかもしれませんが医学的には「不眠症」「適応障害」「発達障害」「パニック障害」「うつ病」などの精神科的な病気が隠れていることがあります。

これらの病気の中では適応障害が一番多いのですが「うつ病」が最も深刻な病気です。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、さまざまな理由で脳の機能障害が起きている状態です。



図1は、「抑うつ状態」と「うつ病」の関係を表しています。

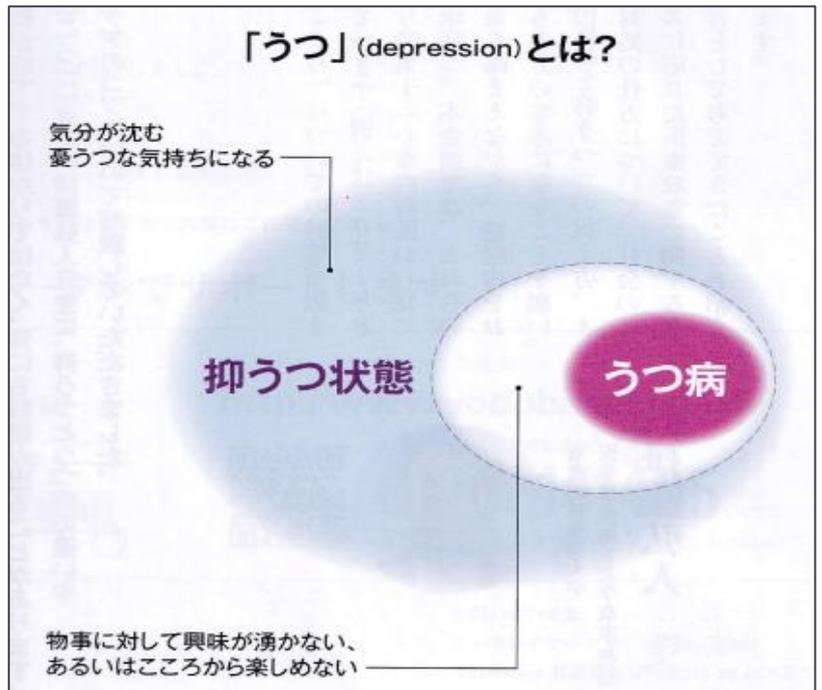
抑うつ状態の場合、家族や友人など周りからの支援などで立ち直り、いつもの生活を過ごすことが出来るようになりますが、深刻な気分の浮き沈みや憂うつな気持ちが1日以上ずっと、2週間以上続く場合があります。

このような状態の時は「うつ病」が疑われ、専門医による治療が必要となります。

五月病から「うつ病」に移行するケースも少なくはないので、なるべく早い対処が必要です。糖尿病患者さんが「うつ病」を併発すると、生活の質が低下するばかりではなく、深刻な影響が出てきます。

うつ状態が続くと「食事療法」「運動療法」への関心が薄れてしまい、喫煙量や飲酒量が増える可能性も高くなるからです。結果的には有効な療養行動が困難になり、糖尿病の合併症の悪化を招くという悪循環を引き起こしてしまいます。

図1・抑うつ状態とうつ病



さかえ 2023年5月号より引用

● 向き合うために必要な心構え・セルフケア

① 良い睡眠をとること

睡眠の質の確保は、抑うつ状態の改善に効果があります。睡眠を促す「薬」は最初に試みる第一選択ではないということです。厚生労働省が推奨している「睡眠12箇条」を表1に示します。

「眠れない」→「睡眠12箇条を試してみる」→「改善しない」→「場合によっては薬物療法」というステップがある事を知っておくとよいでしょう。

※ 次のページへ続く

表1 健康づくりのための睡眠指数 2014 ～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

② 運動・栄養・柔軟な考え方で

最近の研究から重い「うつ病」状態ではない場合、軽い運動は「抑うつ」状態が改善に効果がある事が明らかになってきているようです。なお、抑うつ状態の経過の時期も考慮する必要がありますので、専門家と相談したうえで試みたほうが良い場合があります。

「柔軟な考え方」では、気分転換法など、日常チョットしたことも有効です。ただ、アルコールや薬物に頼ることはお勧めできません。気になる事を同僚や家族に話してみる、守秘性を確保できる相手に相談に乗ってもらうことなど、言葉にすることは、大いに現状の理解や助けになります。

「気分転換をする勇氣」「考え方の癖に向き合う勇氣」「助言・支援・治療を受ける勇氣」をもって、ご自身を大切にしていきましょう。

管理栄養士の●身体・心 よろこぶレシピ●「キャベツとあさりの酒蒸し」



材料 (2人分)

あさり…400g (砂抜き済)
キャベツ…1/3玉
豆苗…30g
にんにく…2片(10g)
ミニトマト…6個
酒…70cc
塩・コショウ…0.5gずつ



作り方

キャベツは食べやすいように切り、大きめのフライパンに入れ食材を入れる。あさりの殻が開くまでフタをして蒸し焼きにします。(参考写真・右)

エネルギー：263kcal

たんぱく質：18.7g 脂質：1.8g

糖質：21g 食塩相当量：1.5g