

糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。
ただ、「食事に気をつけたい」「運動したほうが良い」とわかっているにもかかわらず、なかなか行動に移せないことがありますよね。

そのようなときは、まずは何が行動を難しくしているのかを考えてみましょう。たとえば、こんなときありませんか？

1. 治療が続かなくてうまくいかないとき



💡 続かない理由を明らかにし、それを解決していくために、具体的で達成できそうな計画を立てましょう。

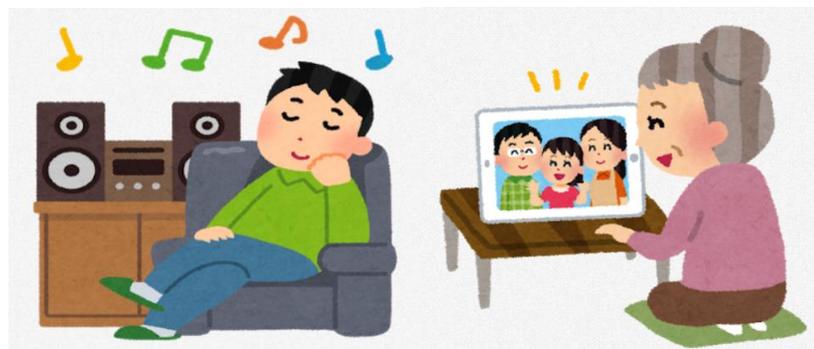
計画を立てるときのヒント

- つい食べてしまうとき → あらかじめ食べるもの、買うものを決めておく
- 好物を食べられないことがつらいとき → 一度に食べる量や回数を工夫する
- 感染が心配で外で運動できないとき → 家の中でできることを試してみる
- 忙しくてできないとき → 駅までの往復を歩くなど、日常生活に取り組み
…など

2. 日常生活におけるストレスが強くて治療に向き合いにくいとき

💡 休息や趣味など、リラックスできる時間を作りましょう。

💡 人に気持ちを伝えてみましょう。



ストレスは、糖尿病の血糖コントロールや治療意欲に影響します。

現在、新型コロナウイルス感染症によって、さまざまなストレスを感じやすい状況に置かれていると思います。自分自身のところとからだに目を向け、ストレスをひとりで抱え込まないようにしましょう！