

## ストレスで血糖値が高くなる！？



「身体」や「こころ」に「ストレス」がかかると、血糖値をあげるホルモンが分泌される一方で、インスリン抵抗性が強くなると言われています。**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。また、糖尿病治療に向き合う中で、大きなストレスを感じることもあるかもしれません。

ストレスを感じることは、決しておかしなことではありません。ストレスをゼロにすることは難しいですが、**自分に合ったストレス対処法**を考えてみましょう。

### ストレスを和らげるために出来ること

例えば…

- 親しい人とのおしゃべり、リラックス
- 軽いストレッチで、心と身体のコリをほぐす
- ぐっすり眠って、身体と脳を休ませる
- 好きな本を読む、好きな音楽を聴く
- 上手くいってない部分にとらわれすぎず、

うまくいっている部分に注意を向ける などなど



不調のサインに早めに気づき、**ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。**  
気になることがあれば、**おひとり**で抱え込まずに、**どうぞお気軽にご相談下さい。**

