

## 自分に合ったストレス対処法を見つけましょう



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。ストレスを感じることは、決しておかしなことではなく、治療に向き合う中で、誰でも感じる可能性があります。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で、

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。**

