筑後市立病院 糖尿病委員会発行 2025年9月号

健康新





秋晴れの日が続き、気持ちも晴れやかになる季節です。心と体を整える時間を大切にしてください。

「わかっているけど出来ない」それに気づけたことが大きな一歩です

「運動しないといけないのはわかっているけど・・」「甘いものは控えたいけど・・」そんな「わかっているのに出来ない」という悩みをかかえる人は少なくありません。できない自分を責めるのではなく、改善のきっかけとなる大切なサインとして、無理せずできる方法を見つけてみましょう。

「わかっているけどできない」は意志の弱さや怠けではなく心の状態や環境、ストレスが影響していることがあります。自分を責めないで、誰かに相談しましょう。

周囲からの協力、支援不足

目標が高すぎる

仕事や家庭が忙しい 🦼

時間に余裕がない



ストレスや不安やる気の低下

頑張っても成果がでない

「頑張らないと」というプレッシャー

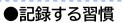
心の状態が血糖に影響する



- ●ストレスで血糖値が上がる
- ストレスを感じると、それに備えるため、血糖を 上昇させるホルモンが分泌されます
- ●気持ちが落ち込むと無気力につながる 心の余裕がなくなると、食事や運動、薬の管理が 「どうでもいい」と感じてしまうことがあります。
- ●望ましくないストレス発散は逆効果

やけ食いややけ酒は無意識に量が増えることも。

「わかっているけど出来ない」から 一歩進めるためのヒント



食事や体調をスマホやノートに記録すること で、振り返りや気づきが得られる

●相談する勇気

医師や支援者に「できない理由」を話すこと で、より自分に合ったアドバイスが貰える

●仲間とつながる

同じ悩みを持つ人との交流は 励ましやヒントの宝庫



出来るための「SMARTゴール」

目標は、<u>S(具体的)・M(測定可能)・A(達成可能)・</u> R(関連性)・T(期限付き) がポイント!

- S M 具体的で評価しやすい目標をたてる 例:「おやつを減らす」→「おやつは週2回まで」
- 小さなステップに分け、達成可能な目標に 例:「おやつは週2回」→「週1回」→「月に1回」 小さな成功が自信につながります。
- R モチベーションの維持:目標を人に宣言したり、 「長生きする」など家族に関わる理由付けを。
- □ 目標の定期的な見直し:習慣化は長期間かかることが想定されますが、目標の達成度は時々見直しましょう。

♥ 栄養士さんに聞いてみました!

Q:間食するなら、おすすめは 何ですか?





A: エネルギー量や糖質量に配慮したものがおすすめです。

(例)バナナ1本、ヨーグルト小1個、 ゆで卵1個、6Pチーズ1個 など

外来糖尿病教室の お知らせ

9月22日(月曜日) 11時~12時 「フットケア」 「外食や弁当、惣菜の トリセツ」

予約・お問い合わせ 内科外来

試食会のお知らせ

11月27日(木曜日) 12:30~13:30 ヘルシーでも満足でき る食事の秘密を体験し にきませんか♪♪

参加費:550円 予約・お問い合わせ 栄養管理室