

# 身体疾患におけるうつの合併

疾患	うつ病の頻度 (%)	疾患	うつ病の頻度 (%)
冠動脈疾患	16~23	アレルギー疾患	18.9~32.5
糖尿病	8.5~27.3	脳卒中	27
血液透析	6~34	認知症	11
がん	20~38	HIV	30.3
慢性疼痛	21~32	慢性疲労	17.2

# こころに与える影響の例

糖尿病と診断されたとき

ショック 怒り 不安 恐れ 後悔 落胆 諦め

糖尿病療養中

抑圧 重荷 葛藤 つらさ いらいら 悲しみ 孤独感

自覚症状が現れたとき

不安 恐れ 後悔

治療が変更になるとき

後悔 罪悪感 抵抗感

スティグマに遭遇したとき

行動の抑制          さまざまな負の感情

# 糖尿病とうつ病の関係

## うつ病・うつ症状による影響

- 行動の変化：食行動の変化  
身体活動の減少
- 生理学的要因：視床下部・下垂体・副腎皮質系の亢進  
自律神経系の変化  
炎症性サイトカインの増加  
睡眠障害によるインスリン感受性の低下  
摂食調整ホルモンの異常

うつ病

## 糖尿病による影響

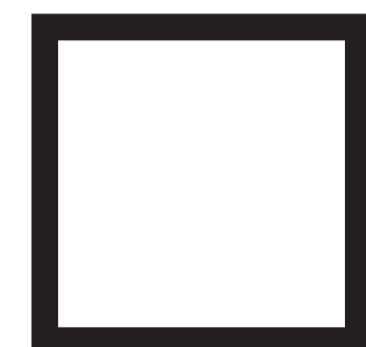
- 治療の負担：日常生活の変更（食事+運動）  
服薬・インスリン自己注射
- 糖尿病合併症による症状に対する不安
- 生理学的要因：インスリン抵抗性  
炎症性サイトカインの増加  
睡眠障害によるインスリン感受性の低下  
摂食調整ホルモンの異常

糖尿病

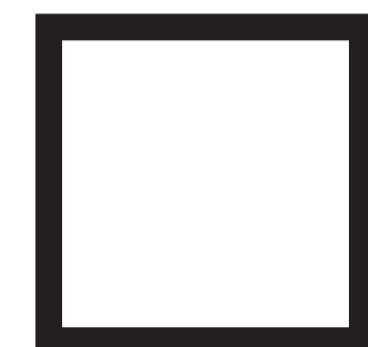
糖尿病患者の心理的負担

# こころの不調

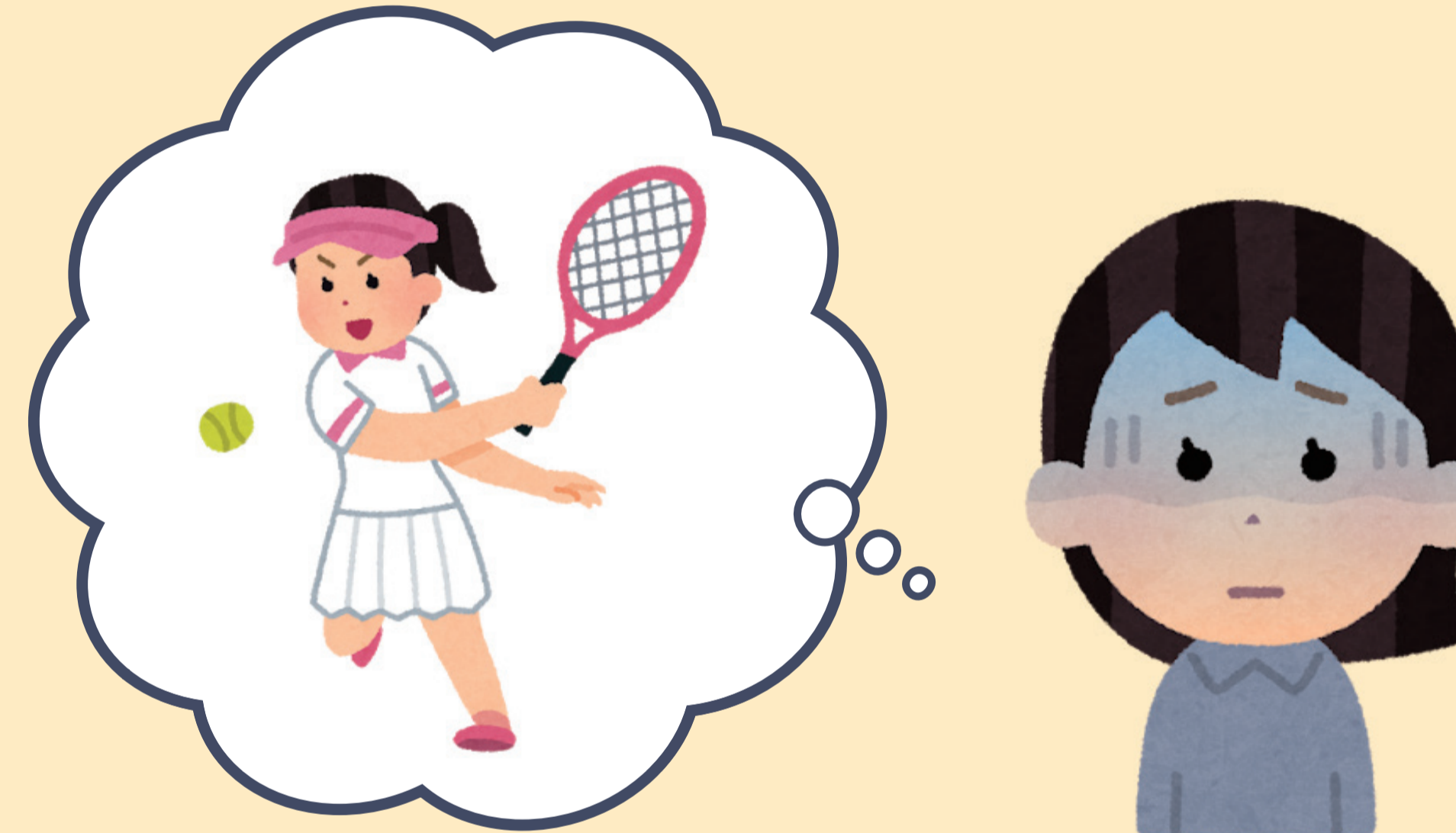
こんなことはありませんか？



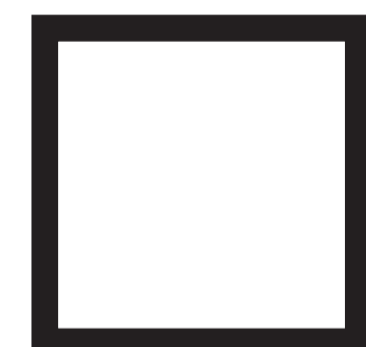
やる気がでない



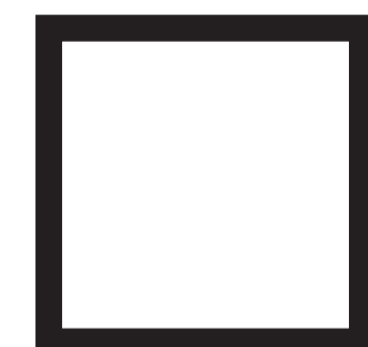
活動に対する興味や喜びがなくなった



自分を大切に思えない



集中力できない



決断できない



自殺について考える



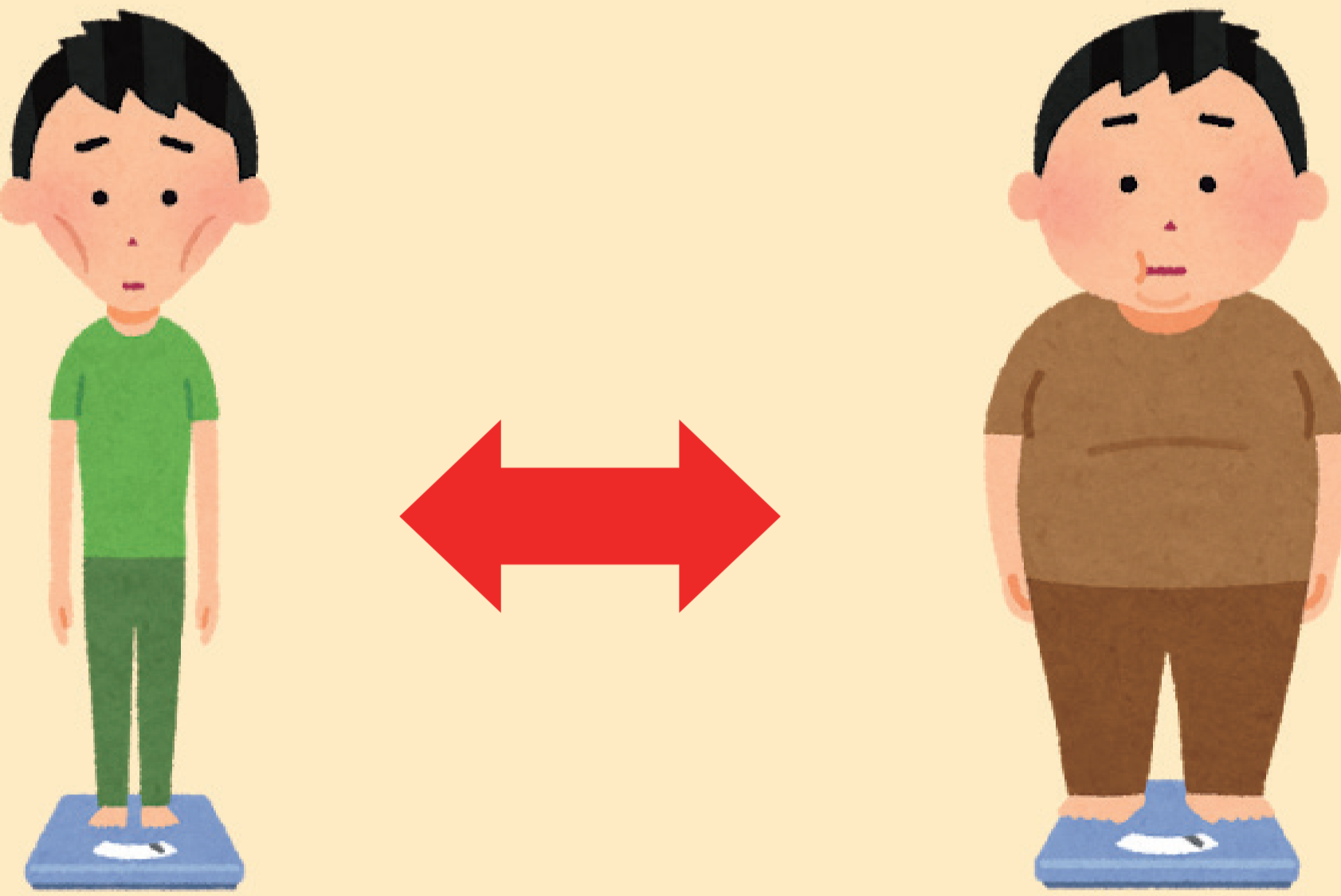
# こころの不調による生活習慣の変化

こんなことありませんか？☑

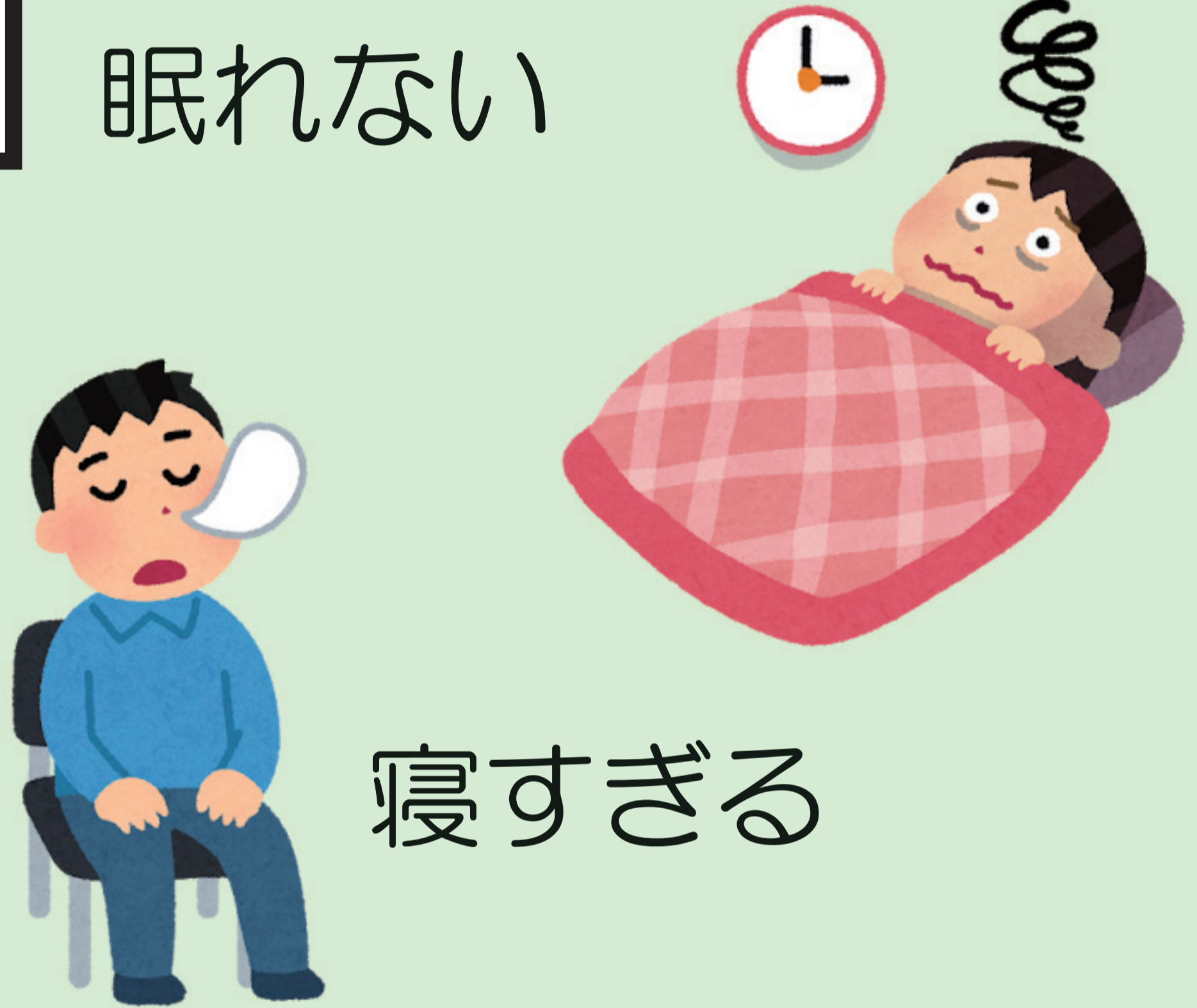
食欲がない  
食欲が増えた



体重が減った  
体重が増えた



眠れない  
寝すぎる



動きや話し方が  
遅くなった



落ち着かない  
落ち着きがない



アルコールや  
喫煙が増えた



# こころの不調の原因を探す

食事や運動  
治療への不安



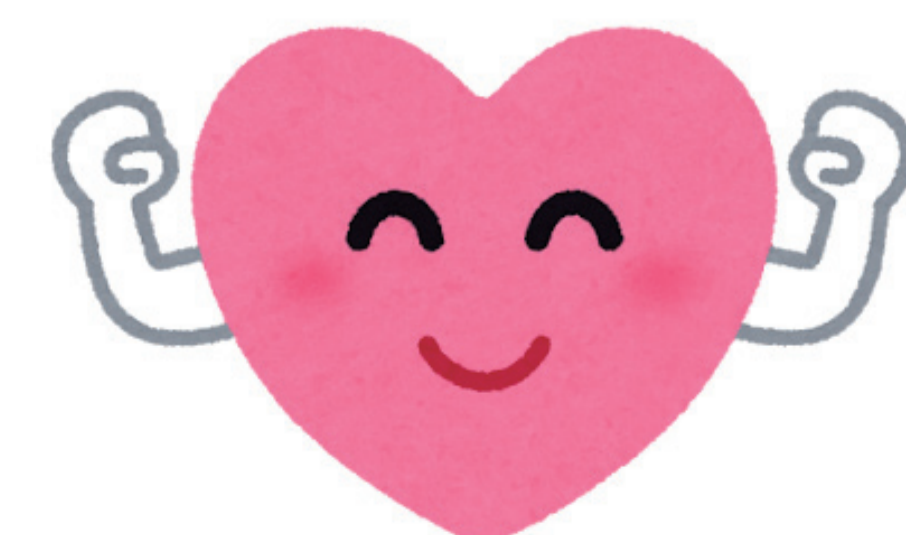
服薬や自己注射を  
行うこと



合併症への不安



職場などで困ること



こころの不調の原因は様々



# こころの不調を減らす方法を考える

糖尿病の治療について理解してもらう



目標を見直す  
代替方法を考える



家族や友人に話を聞いてもらう



糖尿病教室や家族会などで  
情報共有

