

はじめに

昨今、糖尿病の治療に関して、「糖尿病エンパワーメント」という言葉に代表されるように、医師の患者への向き合い方、治療に向けた取り組み方などに大きな変化が起きています。

それは、治療のエンジンとなるのはあくまで患者の考え方、患者の行動変化であり、外部からのプレッシャーや押しつけだけで有効な治療を行うことは難しいという考え方です。患者自身が治療への強い意欲・意志を持ち、高いモチベーションを持ち続けることができるように、周囲は患者をサポートすることが求められています。

一方、アメリカで約二〇年前に著されたステイーブン・R・コヴィー博士の『7つの習慣 成功には原則があった！』（キングベアー出版）は、世界中の人々や組織が主体的に変化し、大きく成長することを、書籍や研修・セミナーを通じて長年にわたりサポートしてきました。今や全世界で二〇〇〇万部を超えるベス

トセラールとなっています。

糖尿病治療における「エンパワーメント」と7つの習慣、この両者の考え方には非常に近いものがあります。7つの習慣の系統立てられた考え方と行動へのヒントは、糖尿病患者の皆さんが治療に取り組む際の姿勢に変化を与え、治療への意欲と情熱を持つことを可能にするはずで

す。糖尿病は生活習慣病といわれ、服薬だけでなく、それまでの生活習慣を改めることが治療の一環として位置づけられています。その意味で、まさに習慣を変えることにフォーカスした7つの習慣は、あらゆる糖尿病患者にとって有意義なパートナーとなり得るのではないのでしょうか。

7つの習慣では「流れを変える」ことの大切さについて説いています。「流れを変える」とは、自分の力で自分の人生の流れを変えていくという意味で、自分の人生のハンドルは自分自身が握っているという考え方です。

「うちは先祖代々頭が悪かったから自分も頭が悪い」「両親が落ちこぼれたから自分が出世できないのもしかたない」「うちの家系は糖尿系だから自分も糖尿病になって当たり前」など、自分に降りかかる不運や障害を遺伝や環境のせいにしてしまい、自ら行動を起こさない人たち、つまり主体性を発揮するこ





とができない人たち、他人や周囲に影響されたままの依存的な人生を過ごしている人たちは少なくありません。しかし、そうした考えは誤りです。

遺伝的要素や環境の影響も確かに存在することでしょう。しかし、それらをただ甘受するだけの流れを断ち切り、自分自身の考え方（パラダイム）を変え、人生のハンドルは自分自身で握る、あらゆる難題を自分で解決する、と決意すること、そういう新たな流れを自らつくり出すことを7つの習慣では「流れを変えろ」と表現しています。

糖尿病に関しても同様です。かつて糖尿病は遺伝によって起こるものといわれていました。つまり、体質による病気だから治らないと認識されていたのです。もちろん、糖尿病にも遺伝的要素は存在しますが、「遺伝だからしかたない」と諦める必要はなく、生活習慣（食習慣、運動習慣、服薬習慣）を変えることによつて、合併症を防ぎ、ごく通常の生活を送り続けることも可能な病気なのです。

昔、糖尿病であることを認識しながらも、周囲に隠し続け、病院にも行かず、とうとう合併症を発症してしまった主婦の方がいました。なぜ隠していたかというと、糖尿病は遺伝病であり、糖尿病の人を嫁に迎えるわけにはいかないといわれることを恐れて、誰にもいえなかったというのです。その人はもともと

自己管理がきちんとできる人で、日常生活にも気をつけていたのですが、とうとう発症して病院に駆け込んだところ、適切な服薬と生活改善によつてすぐに回復したそうです。

基本的に、糖尿病の大半を占める2型の糖尿病においては、自らの生活習慣が引き起こした結果の発症と考えてもいいでしょう。遺伝的要素で糖尿病になりやすい体質であったとしても、食事、運動、服薬という生活管理、すなわち自分自身の努力によつて、血糖値を下げ、合併症を防ぎながら、ほぼ健康に過ごすことは可能です。

7つの習慣は、私たちがより良い人生を送るために体系化された習慣です。そして、何かを習慣化する際に必要なものは、「知識」「スキル」「やる気」の三つとされ、そのうちのどれが欠けても習慣化することはできません。

糖尿病治療に関する「知識」や「スキル」は年々進歩しており、さまざまな新情報もたらされます。糖尿病を患っている人でも十分な知識や治療スキルを持つている人はそう多くはないでしょう。

現在のような情報社会では、主治医、患者仲間、書物、メディア、インターネットなどを通じ、幅広く糖尿病に関する知識を収集することが可能です。しかし、それらの中には不正確なものや最新の成果を反映していないものなども混在しており、それらの取捨は容易ではありません。何よりも信頼できる情報を得ること、そしてそれらを上手に活用して糖尿病を克服するためのスキルを身につけることが大切です。

そして、残る一つが「やる気」です。このやる気だけは、他から与えられるものではありません。患者自らが、自分自身で糖尿病に立ち向かい、治療をしていくという決意が必要です。

そして、自ら決意し、確実に実行するためには、「患者自身が糖尿病を管理する。医療専門家は患者と協力しながら、患者の問題解決の手助けをする」というエンパワーメントの考え方、つまり「主治医は患者自身」というパラダイム転換によって、医師に依存する「お客さん」ではなく、患者自身が糖尿病と向き合う「プレイヤー」にならなければなりません。

7つの習慣は、今までの生活習慣から新たな生活スタイルへと転換し、習慣化するにあたって、非常に優れた考え方を提供してくれます。7つの習慣を理

解し、身につけることができれば、「主体性」と「モチベーション」を強く発揮して、糖尿病治療に不可欠な「主治医は患者自身」というパラダイム転換の実現が可能になるに違いありません。

本書では、糖尿病患者の方々の事例を交えながら、できる限りわかりやすく7つの習慣をご紹介します。糖尿病患者や家族の方々はもちろんのこと、糖尿病予備軍とされる多くの方々、また今は健康でも健康への意識を高く持つていらっしゃる方々にも、ぜひお読みいただきたい示唆に富んだ内容となっています。

本書が皆様の健康への一助になれば幸いです。

はじめに

平成三十三年 四月吉日

筑波大学長
山田信博

継続することが重要であり、「7つの習慣」が継続を支える

日本糖尿病協会は、二〇一一年に創立五〇周年を迎えます。この五〇年の間に、糖尿病患者さん、ご家族、一般の方々、そして医療の専門家など、多くの会員の方々に支えられ、公益法人として糖尿病に関する啓蒙活動をはじめとするさまざまな活動によって国民の皆様の健康増進に寄与してきました。

糖尿病の治療には、何より生活習慣の改善という地道で継続的な日々の行動が必要です。長年の生活の結果身についてしまった生活習慣を継続的に改善するのは簡単なことではありません。短期間に改善することはできても、継続することが難しいのです。

本書の中でも、習慣化するには、「知識」「スキル」に加えて「やる気」が必要であると書かれているように、いくら糖尿病に関する知識や情報を得ても、生活習慣を継続的に改善することはできません。

7つの習慣は、単なる行動としての習慣を紹介しているのではなく、行動の奥にある見方や考え方やの部分について深く考えていきます。生活する上での「心の習慣」といつてもいいかもしれません。心と体両面の健全な改善こそが、病気の予防、そして早期の治療への有効な方法です。

今や糖尿病は日本だけではなく、世界中で蔓延している疾患ともいえます。私どもも二〇〇六年からは、一月一四日を「世界糖尿病デー」として、運動を行ってきました。これからも日本が中心となって、世界中の方々の糖尿病を未然に防ぎ、糖尿病と診断されても健康な生活を送ることができるよう、努力を続けていきたいと思っています。

この『7つの習慣』で糖尿病に克つ』がその一助になると私は信じています。

