

ためして発見!



わたしのストレス対処法

ストレスが「血糖値」に影響することをご存知ですか?!



「からだのストレス」
寒暖、騒音、運動不足、
睡眠不足など



ストレスが高まると…
アドレナリンやコルチゾールなどのホルモン
が分泌→血糖の上昇が促され、インスリン抵
抗性が強まることが知られています

「こころのストレス」
イライラ、不安、心配、
人間関係など

インスリン抵抗性とは…肝臓や筋肉、脂肪細胞などでインスリン
が正常に働かなくなった状態のことをいいます。インスリン抵抗
性があると、食事で高くなった血糖値を感知して、すい臓からイン
スリンが分泌されても、筋肉や肝臓が血液中のブドウ糖を取り
込まないため、血糖値が下がらず、糖尿病の発病につながります。

糖尿病の治療・予防には…

ストレスへの対処方法を身につけることも大切です!



自分のストレス対処方法に
ついてチェックしてみま
しょう



ストレスにどのように対処していますか?

- | | |
|--|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうにかなると考え、心配しないようにする ・解決できそうな問題から1つ1つ対処してみる ・いろいろな解決方法を試してみる ・自分にとってプラスとなる面を見つける ・苦労をよい経験として、今後に生かそうとする ・睡眠を多くとり休養する ・スポーツなどで気分転換する | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人に相談する ・誰かに話して情報を得る ・信頼できる人にアドバイスしてもらう ・誰かにそのことについて聞いてもらう ・誰かと一緒にその問題に取り組んでみる ・誰かに共感や理解を求める ・問題解決を手助けしてくれる人に相談する |
|--|---|



日本語版WCCL the Way of Coping CheckListより抜粋

ストレス対処法のスタイル

Aが多い人は…自分で解決スタイル

Bが多い人は…誰かに相談スタイル

ストレス対処法にどちらが正しいといったことはありません。

対処法はたくさんあるほうが手助けになりますので、違うスタイルにも挑戦してみてください。

バランスが大切! 多くの対処法を身に付けましょう



公認心理師