



2023年6月15日放送

糖尿病に対する誤解と偏見はもうやめよう ～糖尿病スティグマとアドボカシー～

枚方公済病院
糖尿病センター長 田中 永昭

糖尿病に対する誤解・偏見

現在、日本で糖尿病のある人は約1,100万人で、20歳以上の11.8%とされています。これは血液型がAB型の人割合とほぼ同じです。

私自身AB型ですし、皆さんの周りにもAB型の方はおられると思います。つまり糖尿病はこんなに身近な病気なのですが、それにもかかわらず、残念ながら正しく理解されていないのが現状です。

糖尿病に対する誤解や偏見が、一般社会のみならず、医療従事者の間でもいまだに解消されていないことにより、糖尿病のある人が不当な差別を受けている現状があります。

例えば、「糖尿病は甘いものの食べ過ぎが原因なんですか？」

答えは……NOですね。

糖尿病になる原因としまして、糖尿病になりやすい体質というものがあります。この「体質」というのは、「遺伝」のように確実に受け継がれるようなものではなく、皆さん一人一人の姿かたちが違うのと同じように、様々な素因が複雑に絡み合って形成されるものです。そもそも日本人を含むアジア人は、欧米人に比べて糖尿病になりやすい体質を持っていると言われています。

そこに、年齢、運動不足、体重増加、ストレスなど、生活要因が加わります。この生活要因の中には、成育歴や就労環境、居住形態など、個人の力では変えられないものも含まれます。

これらを背景として、すい臓から分泌されるインスリンという、血糖値を調節するうえで

極めて重要な物質が分泌不全、出にくいという意味ですが、そしてインスリン抵抗性、つまりインスリンは出ていても効き目が悪いという意味ですが、これらが、どちらか一方が原因というよりは、個人個人によって様々な割合で関与することにより、血糖値を適切に調節するのに必要なインスリンの作用不足をきたしてしまいます。その結果、慢性的に高血糖が続くことにより、糖尿病が発症します。

このように、糖尿病を発症する原因を、「食べ過ぎ」であるとか、「不摂生」であるというように、個人に責任転嫁することは大きな誤解です。それよりも、体質や社会的要因など、本人の力だけでは変えられないことの影響のほうが、より重要であることをご理解ください。

実際、糖尿病のある人は「食べ過ぎ」なのでしょうか。また、食事を極端に制限する必要があるのでしょうか。最近の報告では、糖尿病ではない人と、2型糖尿病のある人に対して、総エネルギー消費量、1日にどれくらいエネルギーを使ったか、そしてエネルギー摂取量、1日にどれくらい食べたかということを比べてみますと、糖尿病のある人とない人で大きな違いがないことが明らかになりました。すなわち、糖尿病のある人は、決して食べ過ぎているわけではないし、また極端に食事量を減らす必要もなく、周りの人と同じくらい食べたらよいということになります。

それでは次の誤解に移りましょう。「糖尿病があったら長生きできないでしょうか？」
いかがでしょうか？ これも NO です。

ある年齢の人が、今後何年生きる見込みがあるかを推計することを、平均余命といいます。40歳時の平均余命について、糖尿病のある人と日本人一般のデータを比較した研究によりますと、男性、女性とも、糖尿病のある人と日本人一般とで大きな差がないことが明らかになっています。ですので、少なくとも現在の医療水準で、適切に糖尿病の治療を続けていけば、糖尿病があっても長生きできるということが示されています。

糖尿病に対するスティグマ

近年このようなデータが蓄積されているにもかかわらず、現実として、ただ糖尿病があるというだけで、たとえば、生命保険や住宅ローンに加入できなかった、就職や昇進が不利になった、糖尿病があるというだけで周囲から怠け者のような目で見られる、会食の席などで「あなた食べすぎなんじゃないの」と言われるなど、ただ「糖尿病がある」というだけで、社会的な不利益やいわれなき差別を受けている人がおられます。このような差別や偏見のことを、「糖尿病スティグマ」といいます。

「スティグマ」とは、恥・不信用の烙印、汚名を着せられる、という意味ですが、なぜ糖

尿病のある人にそのようなことがおこるのでしょうか。

糖尿病のある人といえども、糖尿病の診断がつくまでは、糖尿病ではない人なので、みんなと同じ立場にいるわけなのですが、糖尿病の診断がついたその瞬間、まさに糖尿病というレッテルが貼られ、社会的なグループから追い出されてしまいます。家族や同僚から、糖尿病になったのは本人の自己管理ができていないからだ、怠け者だからだ、などのいわれなき非難を受けます。社会からも、住宅ローンや生命保険、就職、結婚などで不当な差別を受けます。また、糖尿病の治療のために病院やクリニックに行きましても、そこでも医療従事者から極端に食事量を制限するように言われたり、実行ができないような治療法を押しつけられたりするなど、過剰な制限を受けます。これらの反応は、いずれも糖尿病に対する正しい知識と理解が不十分であることによっておこる分断なのですが、実質的にそのような反応が起こります。このような立場に立たされた糖尿病のある人は、社会的に孤立しますし、経済的にも損害を受けます。糖尿病治療に対しても前向きな気持ちになれなくなりますし、また、このような立場におかれた自分のことを情けなく感じてしまいます。最終的に糖尿病自体も悪化してしまう結果となります。

私たちは、この実態を調査したところ、糖尿病のある人は、糖尿病はないが高血圧、脂質異常症、高尿酸血症のいずれかのある人と比べてスティグマを強く受けていることが明らかになりました。

また、医療従事者が、糖尿病のある人にスティグマを付与していることを、私たちの研究は明らかにしております。医療従事者が糖尿病のある人の個別の事情を考えずに、「糖尿病患者はこうあるべきだ」という模範的な患者像を押し付けるような態度をとることがあります。しかし、この模範的な糖尿病患者像というのは、理想が高すぎて、現代社会においては非常に窮屈な生き方です。糖尿病がある人にとっても、ない人にとっても、到底継続が困難な生活を強いられることとなります。たとえば、医療従事者から勧められたインスリン療法などの治療をためらったことに対して、医療従事者から非難や叱責を受けることがあります。こうなると、自分が納得していない治療であっても、しぶしぶ受けなければならなくなります。また、医療従事者から間食したことを咎められると、見つからないように隠れ食いをすることがあります。糖尿病があるというだけで、画一的で厳しい水準の生活を要求され、それを達成できなかったときに医療従事者から失格の烙印を押されることにおびえて生きていくことを強制されるのは、大変つらいことです。

そしてついに、自分自身に対してスティグマを与えてしまう事態も起こりえます。このような立場におかれた自分のことを、情けない人間だと思ってしまうようになると、自尊心が低下しますので、他者との交流を避けたり、糖尿病のことをだれにも相談したくないと思ったりします。

このように、糖尿病のある人への偏見や差別は、糖尿病のある人に様々な悪影響をもたらします。しかし、これらは本来あってはならないことです。

アドボカシー活動

糖尿病スティグマを解消するための活動のことをアドボカシー活動といいます。アドボカシーとは、患者さんの権利を守るため、組織、社会、行政、立法に対し、主張、代弁、提言を行うことです。

日本糖尿病協会は、糖尿病のある人と医療従事者が中心となって設立された公益社団法人です。日本糖尿病協会は、日本糖尿病学会と合同で、スティグマ解消のアドボカシー活動を展開しています。「偏見に No! 糖尿病のある人は、あなたと同じ社会で活躍できる人です。今、あなたの、そして社会からの正しい理解を必要としています。」というメッセージを、新聞などのメディアを通して発信しています。

病気があるか、ないかで人の値打ちが決まる世の中は明らかにおかしいです。糖尿病のあることが社会で不利にならない世の中を目指して、活動しています。

近年、医療技術も社会情勢も大きく進歩しました。糖尿病に対する考え方も、新しいステージを迎える時期は、とっくに来ていると思います。古い考えから脱却し、糖尿病に対する知識を最新にアップデートして、糖尿病への誤解を解消し、糖尿病のある人が普通に活躍できる世の中が実現するよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。