

# 糖尿病の“スティグマ”と “アドボカシー”って何だろう？

加藤内科クリニック

加藤 光敏

これを読んでくださっているのが、患者さんご本人か、ご家族に糖尿病がある方でしたら多くの方にとって「初めての言葉」かと思います。医療関係者なら少しは聞いたことがあるでしょう。今回はこの言葉の意味と今後改善すべき点を伝えたく思います。

## 【社会的スティグマとは一体何だろう？】

スティグマとは「恥、不信用の烙印」という意味です。元々ギリシャ時代に奴隷や犯罪者に刻印（入れ墨）をしたことによるそうです。

さて、現代の話ですが、仮にあなたが糖尿病を持つ方だとしましょう。「あなたは検査の結果糖尿病です」と初めて診断されて、「やはりそうか。病気を診断してくれてありがとう！」という気持ちになったのでしょうか？きっと「本当？何で自分が？間違いでは？先月食べすぎたかな？一生治らないの？」いろいろな思いが湧き、すぐには受け入れられないのではないのでしょうか？

問題はその後です。糖尿病と診断された

途端、生命保険に入るのが難しい、過去・現在の病気欄に書かなくてはならない。話したら「だから飲み過ぎと言ったじゃない！テレビ好きで動かないからよ！」という家族の声が聞こえてきそう。上司には打ち明けるべきだろうか。社内健診で「糖尿病社員」の烙印が押されるのでは？転職・就職時には不利になるに違いない。

このように、糖尿病を持つことにより社会的レッテルが貼られるなら、それが社会的烙印（スティグマ）です。

## 【自己スティグマと糖尿病】

では「自己スティグマ」とは何でしょうか？なんだって尿という字が入った恥ずかしい病気になってしまったんだらう。そういえばテレビで糖尿病は脳梗塞・心筋梗塞も多くて寿命も短い。認知症も早い、癌も多いと言っていた気がする！なんだか自信がなくなってきた。不安はあるけれども、会社や家族になんて話せばいいんだらう、秘密にしておくか。夜、外で飲み

食いするのは良くないことだろうか？今日の懇親会はお酒を断れないから欠席してしまおう。将来が暗くなってきた。

このように、自尊心が傷つけられ、自信がなくなるのが「自己スティグマ」です。

### 【スティグマは誤ったレッテル】

これらの社会的スティグマや自己スティグマの反応は正しいのでしょうか？まず糖尿病について考えてみましょう。

糖尿病は、高血圧症・脂質異常症と共に「生活習慣病」と分類されています。確かに生活習慣が乱れて、飲み食い多く、運動不足、内臓脂肪型肥満があると早く2型糖尿病になる方もいるので、生活習慣を正すことは間違いなく重要です。しかし2型糖尿病になる＝生活が乱れているのでしょうか？決してそんなことはありません。実際は糖尿病になりやすい素因（遺伝）が大きく関係しているのです。糖尿病になりやすい遺伝子を持っていると、食事・運動に注意していても2型糖尿病になってしまう方は数多くいるのです。そうだとすると、糖尿病を持つ方を食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足と決めつけて良いのでしょうか？

「2型糖尿病は生活習慣が悪かったからなる病気」という「負のレッテル」を貼り付けることは不合理で不公平だと思いませんか？糖尿病に負のレッテルを貼る社会、レッテルを自分自身に貼ってしまっている自分を変えましょう。糖尿病とはもっと前向きに付き合うべきなのではないでしょうか？

さて、糖尿病のお薬を服用することに劣等感を感じている方は、特に診断間もない

方に多いです。糖尿病治療は食事・運動療法が基本であるのは間違いありませんが、生活習慣をしっかりと見直すだけで、薬を飲むことなく治ってしまう方は長い糖尿病の経過のうち、初期のごく一部なのです。糖尿病は生やさしい病気ではなく、多くが治療薬を必要とします。糖尿病治療薬を服用することに劣等感を持つ必要はありません。血糖が良くなるように必要なだけ服用して、良くなればお薬を減らしたり、やめるのが糖尿病治療の最上の方法です。

### 【医療者もスティグマに注意】

過去1～2カ月の血糖コントロールの指標であるHbA1cが悪くなると、医療者から「なんで頑張れないの？せっかくお薬を出してもまた悪化してきた。寒さ・天候のせいにしてはダメ」とか、HbA1cの悪化は本人の性格・意思・能力のせいにして、患者さんの人格を否定しかねないのも問題です。

昔よくあったのは「生活態度を改めない」とインスリン注射になるよ！というのも問題です。そうではなくて「検査の結果、今の状態はインスリンが不足しているので、注射をすることが必要と考えます。少し面倒でもこのような良い効果が期待できますがいかがですか？他の選択肢としてはGLP-1受容体作動薬という注射薬等があなたの場合は効くかもしれません」というのが、烙印を押さない提案の例です。

医療側として、治療がうまくいかないのをすべて患者さんのせいにするのはいかがなものでしょうか？まだまだ糖尿病治療薬は進化の途上なのです。

## 【患者さんのためのアドボカシーとは？】

アドボカシーとは「患者の権利を守るため、組織・社会・行政・立法に対し、主張・代弁・提言を行うこと」です。なにやら難しい定義ですが、要するに糖尿病患者さんの権利を advocate(主張、代弁)することによって、患者さんの健康で生産的な生活を支援する。また多くの糖尿病患者さんが差別から解放されること、良好な糖尿病管理のためのコスト面の不都合を無くすことを目標としています。具体的には、①糖尿病差別の撤廃：学業、就職、運転免許、雇用など、②糖尿病治療薬の入手負担軽減、③糖尿病予防推進、④糖尿病研究への研究費支援、⑤健康格差の是正、⑥治療・科学技術の発展促進が挙げられています。

いずれにしても糖尿病を専門とする医療従事者は、糖尿病患者さんが安心して自己管理に取り組める。そして健康で自分らしい生活を維持する権利を守るための活動に、機会があるごとに積極的に参加する必要があります。

## 【スティグマ解消？過剰反応は問題】

日本糖尿病協会などの糖尿病を専門とする医療関係者は、スティグマを起こしやすい医療用語を使わないようにする検討をしています。将来変更が望ましい言葉として、「生活習慣病」という言葉を例に考えてみましょう。確かに「生活習慣が悪いから糖尿病・高血圧症・脂質異常症（高脂血症）になった」と決めつけるのは、スティグマであることは間違いありません。しかし他

の言葉で何が相応しいかはすぐに出てきませんね。

さて、現在用語を変える検討として挙げられている例は下記のもの聞いています。

- ・「血糖コントロール」→血糖マネジメント
- ・「血糖コントロール不良」→治療目標未達成
- ・「生活習慣病」の言葉を使わない（確かに好ましくない面があります！）
- ・「療養指導」→指導は使わない
- ・（合併症）「予防」→（合併症）リスク減少

大きな伝統的用語としては「糖尿病」は病態を表さないし、尿の名が付くのは確かによい名前ではないため「高血糖症候群」、発見者とされる医師の名前から「アレテウス病」などが変更候補とのこと。

これらは、言われてみれば注意すべき言葉ですが、私が心配するのは「歴史を持った医療用語」ですから、過剰な反応でその言葉を使った者にすぐ反応するのはいかなもののでしょうか？「悪意なく普通に使用されていた言葉」が「悪意の言葉」と定義され禁止され、使うとネットで批判を浴びる。

私が知らない戦時中の話ですが、野球ではカタカナが禁止され、ストライクは「正球」、ボールは「悪球」、ワンストライクは「よし1本」アウトは「ひけ」に置き換わったように、「滑稽！」にならないように皆で考えていく必要がありますね！近年は糖尿病用語に限らず日本中で過剰な反応が増えていると考えます。日本人の良い所は「突っ走ってから考える」のではなくて、「廻りを見ながら適切なスピードで走る」ことだと信じています。

（かとう・みつとし=葛飾区）