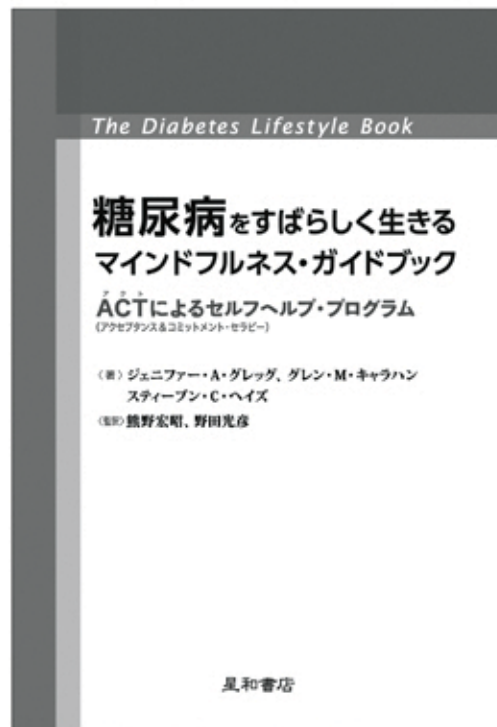


## 糖尿病をすばらしく生きるマインドフルネス・ガイドブック —ACTによるセルフヘルプ・プログラム—

林野 泰明 (天理よろづ相談所病院 内分泌内科)



著：ジェニファー・A・グレッグ、グレン・M・キャラハン、  
スティーブン・C・ヘイズ  
監訳：熊野 宏昭、野田 光彦  
東京、星和書店  
四六判、400頁、2,730円(本体2,600円)

多くの患者さんは、自分が糖尿病であることがわかった時に、恐れや不安、悲しみ、罪悪感、憤りなどの様々な感情に襲われます。このような感情を処理するために、病気の存在を受け入れずに否認する場合がありますが、そのような行動をとることにより、糖尿病ケアに正面から取り組むことができず、しばしば血糖コントロールが不良の状態を放置してしまうことがあります。糖尿病の存在を正しく受け入れるためには、このような自分の感情の問題に適切に対処する必要があります。本書は、糖尿病ケアのためにアクセプタンス&コミットメントセラピー (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) に基づいて、患者さんが感情の問題に取り組みながら糖尿病ケアを学ぶための方法を解説しています。糖尿病患者さん向けに書かれた本ですが、ACTを学ぶための医療提供者にも有用な内容が多く含まれています。ACTのアクセプタンスとは、ネガティブな思考や感情を修正・除去するのではなく、観察・受容することを意味します。そして、コミットメントとは、ネガティブな体験を逃避・回避することに腐心するのではなく、自分の価値を再発見・再自覚し、糖尿病ケアを実際に行動に移すための選択を行い前に進むことを意味しています。

本書のタイトルに含まれている「マインドフルネス」とは、アクセプタンスのために自分の身体や気持ちの状態に気づくためのエクササイズです。マインドフルネスは元々、東洋で開発されたことをご存知でしょうか。マインドフルネスは、実に2600年も前に仏教を開いたブッダが開発し

ました。ブッダは29歳の時出家し、悟りを開くために6年間修行する中で、悟れない人が悟れない原因を観察し、マインドフルネスの方法を発見したのです。ブッダは「私はあなたを悟らせることはできないが、悟るための方法に気づかせることはできる」といいながら、多くの人にマインドフルネスを伝えていきました。元来から、マインドフルネスはセルフケアのためのツールだったのです。マインドフルネスの本質は「観察」です。「今、ここ」にある現実に対して、心を十分に働かせて観察している状態が、マインドフルな状態です。多くの人間のネガティブな感情は、過ぎ去ってしまった過去への後悔や、まだ来ぬ未来に対する不安から生じています。「今、ここ」にある現実へ意識を向けることによって、これらのネガティブな感情に翻弄されることを防ぐことができます。ACTはネバダ大学リノ校心理学臨床心理学教授のスティーブン・C・ヘイズ博士が開発しましたが、東洋の思想が米国の心理学者によって取り上げられ、また日本に入ってくるのは不思議な感覚です。

本書の後半に、糖尿病の知識は十分にあるのですが、それを実行できない症例が出てきました。このような症例は、私たちの実臨床でもしばしば経験します。本書では、実行に移す段階をジャンプにたとえて解説しています。子供の頃、木の上や塀の上からジャンプした経験があると思いますが、高い場所からジャンプする時、しばしば恐れを感じます。ジャンプするときには、恐れを完全になくしてから

ではなく、恐れを抱いたままジャンプします。糖尿病の知識を実践に移すことはこれに似ています。私の施設では最近、糖尿病を発症して20年間、何度も糖尿病教育を受けていて知識は十分にあるのだけれども、実行に移すことができない症例を経験しました。糖尿病と診断されて、怖い病気であると何度も教えられ、実際に合併症も進行してくると糖尿病を受け入れて現実を目を向けるのは非常に恐ろしいことだと思います。この症例はまだ糖尿病を心の奥から受け入れることができていませんが、このような状況でジャンプの決断を行うためには相当の勇気が必要です。ACTは自助のための方法ですが、このような難しい状況で私は糖尿病患者さんが前に進むためには、患者さんが自分で努力するだけではなく医療提供者や家族がジャンプするための勇気を抱くことができるように支援することも重要ではないかと感じています。

ACTは実際に糖尿病ケアに有効であることも実証されています (Journal of Consulting and Clinical Psychology 75: 336-343, 2007)。ACTに関するわずか3時間のワークショップに参加するだけで、3ヵ月後にHbA1cが0.7%改善し、7%未満の人数が大幅に増えていました。ACTは患者さんが糖尿病と向かい合い前進するためのエッセンスが凝縮され、系統的に学ぶことができる優れた方法です。糖尿病に関わる方々が、ACTを日常臨床に取り入れることができれば、これからはますます大きくなる我が国の糖尿病の問題を乗り越えることが可能になると信じています。

出典：Diabetes Frontier, Vol.24, No.5, p.586-587, メディカルレビュー社, 2013年10月.