



●看護部より

こんにちは。看護師の西川です。

今回はスティグとアドボカシーについてのお話しです。

聞きなれない言葉の方もいらっしゃると思いますが、皆様のお役に立てばと思います。

●スティグマとは

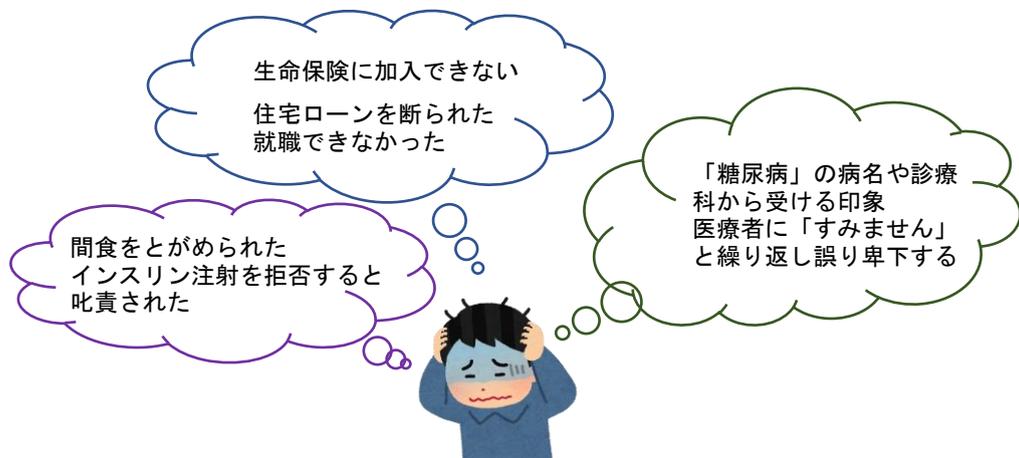
「スティグマ」の言葉の由来は、古代ギリシャ時代にさかのぼります。

当時は、謀反人といった社会敵に忌避すべき人々にしるされた刻印（焼き印）のことでした。

近年では、「恥・不信の烙印」と言われています。糖尿病に対する社会からの差別と偏見が糖尿病患者に

社会的・経済的不利益を与え社会的地位や自尊感情を著しく損なっていますこれを「**糖尿病スティグマ**」と言います。

「糖尿病スティグマ」は最終的に自分は誰にも相談する価値のない人間だとみなし、自尊感情が著しく低下する結果となります。



糖尿病の事を家族にも言えない
隠れ食い、しぶしぶ注射をする
宴会や会合を控える
誰にも相談できない



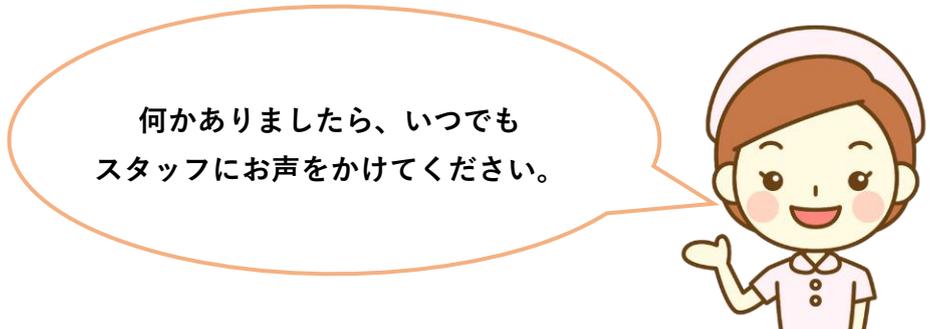
●アドボカシー

アドボカシーには「擁護・弁護」といった意味があり、社会や行政などに対して代弁や提言を行う事を目指しています。

糖尿病患者を取りまくスティグマの重大な悪影響を改めて認識し、それを取り除くことで糖尿病であることを隠さずに

いられる社会を作る事を目指しています。糖尿病に関するスティグマの解消を目指す上で有用であると考え

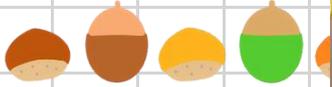
「アドボカシー活動」として活動しています。



果物の適量（秋・冬編）

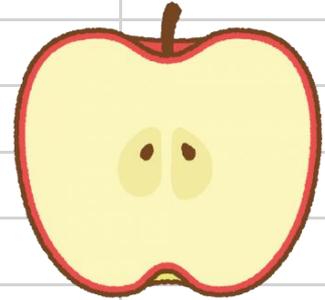


★梨



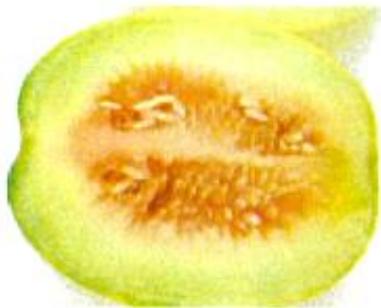
皮込みで240g。皮抜きで200g。
適量：大1/2個

★りんご



皮込みで180g。皮抜きで150g。
適量：中1/2個

★メロン



皮込みで400g。抜きで200g。
適量：中1/2個

★ぶどう



皮込みで180g。皮抜きで150g。
適量：巨峰10～15粒

★みかん



皮込みで270g。皮抜きで200g。
適量：中2個

★かき



皮込みで170g。皮抜きで150g。
適量：中1個

『両手にそっと包める量』と覚えておきましょう！