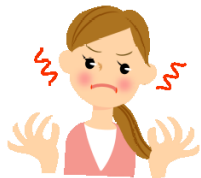


患者さんからよく「我慢できない！」という声を聞きます。しかし、そもそも物があるから我慢しなくてははいけません。



我慢できないっ!?

余談ですが、私用でバングラデシュに行ったとき、現地の日本人医師に、食べるものがなくて膵臓を壊してしまい糖尿病になる人がいると聞きました。今の日本では考えられないですね。

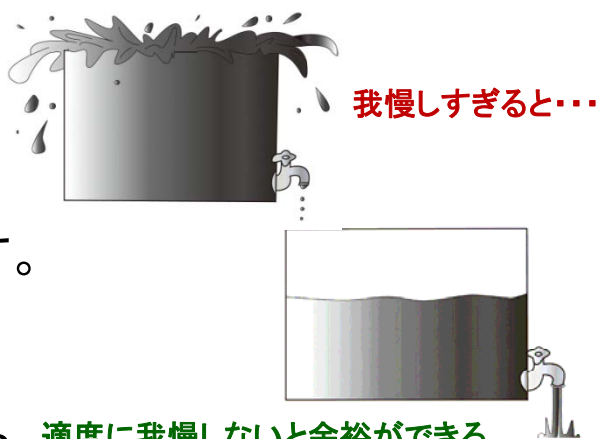
日本は物があふれています。

それほど苦労しないで目の前の食べ物が手に入る。それなのに我慢しなくてははいけない。つらいですね。

とは言っても、「からだ」のことを考えると、我慢も必要になってきます。どうやって我慢すればいいのでしょうか？

1つ目は上手に我慢をするということです。

我慢をし過ぎてしまうと、我慢していたものが溢れかえって、歯止めが利かなくなります。



右のように適度に我慢をせずに余裕があった方が、「からだ」を悪くせずにすみます。

2つ目は環境を整えることです。

そんなに食べたいわけじゃないのに、食べてしまうという人は特に効果的です。

つまり、「いらないものを置いておかない」または「手の届かない所に置く」ということです。

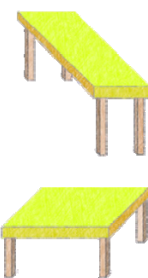
当たり前になっている身の回りの環境を一度見直してみてもいいかがでしょうか？

日本の方が「我慢強い」ということは、海外から高く評価されてます。もともと、私たちは我慢強さを備えています。環境を整えることで、少しでも楽に我慢してみませんか？

平成二十三年十月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当
臨床心理士

ミニ心理学



上2つの
テーブル。
大きさ・形が
一緒です。
どう見えます？

次号(12月版)は看護師さんからのお話です。