



2026年9月10日放送

就労でスティグマを感じる糖尿病のある方に薬剤師ができること

医療法人伊原クリニック

清家 三紀

皆さま、「スティグマ」という言葉をご存じでしょうか。スティグマを直訳すると、「負の烙印」です。

病気に対する知識不足や、誤ったイメージ、偏見によって、その病気を持つ人が不利益を受けたり、自分自身を否定的に捉えてしまったりすることがあります。これは糖尿病だけではなく、HIVや精神疾患など、さまざまな病気で問題になっています。

そしてスティグマは、単に「嫌な思いをする」というだけではありません。病気を周りの方に知られたくない。病院に行くことをためらう。そういった気持ちが、治療から遠ざかるきっかけになることもあります。

本日は、特に「働く糖尿病のある人」に焦点を当てて、私たち薬剤師に何ができるのか、一緒に考えてみたいと思います。

医療法人伊原クリニックについて

まず、少し私の勤務先についてお話しします。

私は大阪市内の糖尿病と内分泌を専門とするクリニックに勤務しています。100%院外処方ですが、薬剤師が毎日勤務している点が特徴的だと思います。そして、医師、看護師、薬剤師が患者さんに毎回かわる、チーム医療にこだわっています。

薬剤師は、何をしているの？と感じられるかもしれません。私の仕事のひとつが、患者さんお一人おひとりとじっくりお話をすることです。当院が特別にスティグマ対策を行っているわけではありませんが、かわる時間が長い分、仕事やご家庭、人間関係についても話していただく機会があります。

今日は、そんな小さな診療所で患者さんから実際に聞いた言葉を交えながら、お話ししていきます。

「World Diabetes Day」世界糖尿病デー

皆さま、「World Diabetes Day」世界糖尿病デーはご存じでしょうか。

毎年 11 月 14 日が近づくと、大阪府では啓発活動としてポケットティッシュをお渡ししています。患者さんからは、「ダイアベティスでしょ。だんだん覚えてきたよ」「名前を変えるより、治る病気にしてほしい」という声がある一方、「このティッシュを持っていたら、糖尿病だと実感する」「私は糖尿病じゃないから、いらないです」という反応もありました。

また、「私は 1 型だから病気だけど、2 型の人のはかわいそう」というお声を聞くこともありました。

「糖尿病」という呼び方を見直して、「ダイアベティス」という言葉を使っていこうという動きについてお話しすると、「そんな不利益があるの？」と、初めて知って驚かれる方もいらっしゃいます。カミングアウトしたところで、同僚は医療者じゃないし何も変わらないと口にされた方もおられました。同じ病気をもっている、感じ方や捉え方は人それぞれです。

就労と糖尿病治療

ここから、「就労」という視点で考えてみます。

働く人といっても、勤務時間や仕事内容、活動量はさまざまです。皆さまも、普段かかわっている患者さんを一人思い浮かべてみてください。

その方がお仕事中に立っている時間と座っている時間の割合はどれくらいでしょうか。就業時間や休憩時間、お休みの曜日は固定でしょうか。その仕事をしながら糖尿病治療に向き合うとき、どんなことが負担になるでしょうか。

実は、この「想像すること」が、とても大切だと思っていますし、想像だけで補えない部分はうかがって教えていただく姿勢が大切だと思っています。

ここで、未治療や治療中断について確認しましょう。令和 5 年の国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる方のうち、治療を受けている方は 79.5%でした。治療を受けている方は、年々増える傾向にありますが、裏を返せば約 5 人に 1 人は治療を受けていません。40 歳代男性では、未治療の割合が 66.7%という結果でした。調査対象者が少ない点には注意が必要ですが、働き盛りの人が医療につながりやすい環境をつくる。これは、私たち薬剤師にもできることではないでしょうか。

平成 23 年の国民健康・栄養調査では、糖尿病治療を受けていない理由として、30 代から 50 代の方は「仕事や家事が忙しいなど、時間的な制約がある」という回答が多くみられました。背景には、通院のために休みを取りづらい。職場に病気があることを知られたくない。昇進への影響が気になる。上司や同僚の目が気になる。といった思いもあるでしょう。

そのほかにも、医療費の負担。保険や住宅ローンが通りにくくなることへの不安。自覚症状がなく、治療の必要性を感じにくい。食事療法そのものがストレスになる。医療者との信頼関係が築けなかった。治療を頑張っても成果を感じにくい。そして、「自分が悪かったから

糖尿病になったんだ」と、自分自身を責めてしまう。こうしたいくつかの要因が、重なって治療中断や未治療につながるのだと思います。

薬剤師にできること

では、私たちに何ができるでしょうか。

もし未治療や治療中断にスティグマが関わっている場合、表面的なやり取りでは、治療継続につながりにくいと思います。行動を変えるきっかけになるくらい、感情を揺さぶる対話が必要ですし、まずは、治療が途切れても、また戻ってこられる関係をつくるのが大切だと思っています。受診の間が空いたことを責めるのではなく、再びご縁があった、治療につながれたことを大切にする。そんな存在になれたらと思っています。

そしてもう一つ。薬剤師の専門知識を使って、その人の生活に合った提案をすることです。私が意識していることのひとつが、質問の意図を伝えることです。例えば、「HbA1cはいくつでしたか？」と突然聞かれると、「数字を評価されるのかな」と感じる方もいるかもしれません。HbA1c 値を知りたい理由を枕詞に添えて、なぜ聞くのかを伝えます。1日の食事の回数や通勤方法、健康食品やサプリメントの摂取、最後に眼科受診した時期を聞くときも同じです。質問する理由を伝えることと、あなたのことを教えてくださったから、こんな提案をさせてもらえました。ありがとう、と御礼をお伝えすることで「この人に話すと、自分にメリットがありそうだ」と思っていていただくきっかけになります。

そして、正しいことを伝えるだけで終わらないことと、あくまでもチーム医療の1メンバーであることを意識した質問をすることも大切です。例えば、「朝食後の薬が飲めません」と言われたとき、「忘れず飲みましょう」だけでは、解決しないかもしれません。朝食を食べる習慣がないのか。職場で食べているのか。人目が気になるのか。仕事中は私物をロッカーから出せないのか。「飲めない」という一言の後ろに、その人の生活があります。

ですから、「どうして難しいんでしょう？」と、もう一步踏み込んで聞いてみる。「朝じゃなかったら飲めそうですか？」と聴いてみる。その先には、薬剤師であり生活者としての提案ができるかもしれません。ドライバーのお仕事をされている方で、運転前に、毎回加糖飲料を飲む方もいます。「低血糖って確認していないのに飲まないほうがいいですよ」と伝えるだけでは、その行動の理由はわかりません。過去に低血糖で怖い経験をしたのかもしれません。

「運転中に低血糖になったら事故を起こすかもしれない」「事故を起こしたら仕事を失うかもしれない」という不安があるかもしれません。行動の理由を聞くことで、本当に必要な支援につなげることができます。

SU薬を服用している方が、「炭水化物抜きダイエットをしています」と話してくださったときも同じです。まずは、教えてくださってありがとうございます。そして「炭水化物を抜いたらダメです」だけで終わるのではなく、どうして始めたのかまず掘り下げて聞いてみる。そのうえで、薬との関係や低血糖のリスクを説明する。患者さんが話してくれたことを、指導ではなく対話の入り口にする。それが大切だと思います。

「最近、食欲がない」という言葉を聞いたときも、新しい薬の影響なのか。夏バテや体調の問題なのか。家庭や仕事で心配事があるのか。少し視野を広げてみます。これまでかかわってきた薬剤師だからこそ、「いつもと少し違う」お顔の表情や声のトーンに気づけることもあります。

食事についても同じです。患者さんから、「行ったらあかんって分かってるんですけど、外食が多くて」「自炊できないから、コンビニばかりで」と、申し訳なさそうに言われることがあります。でも、大切なのは「食べてはいけない」と伝えることではなく、食べ方や選び方です。「いつも、どのお店に行きますか？」と聞けば、「そのお店なら、そのコンビニなら、この組み合わせはどうでしょう」と具体的に提案できます。

医療者が考える理想的生活を押しつけるのではなく、目の前の患者さんが今日から、本当にできることを一緒に考える。「それならできそう」と思っていたら、少しでも治療中断を防げないでしょうか。

患者さんとかかわるときは、話す内容だけでなく、座る位置や視線も大切です。真正面ではなく少し角度をつけたり、患者さんよりも下の位置に視線を持っていくことで、あなたのことを教えてください、という姿勢を示す。「指導する人」と「指導される人」ではなく、一緒に考える関係をつくることを意識しています。薬剤師としてのあり方を考えますと、我々は専門知識を持っています。糖尿病をもつ方と向き合う時は、専門知識に加えて患者さんの心をほぐせる存在であることが大切だと思っています。

スティグマは、人と人のかかわりの中で生まれます。でも逆に、人と人のかかわりによって、小さくすることもできると信じています。患者さんの言葉を、もう一步深く聞いて、医療者の常識を押しつけず、その方の生活から考える。そして、「私はあなたの味方です」という姿勢でかかわる。これは、糖尿病を専門にしているかどうかにかかわらず、すべての薬剤師が今日からできることだと思っています。