

P-185

SMBGから血糖日内変動を考える

釧路赤十字病院 検査部(生理検査)¹⁾、
釧路赤十字病院 看護部²⁾

高瀬 良子¹⁾、稲荷 弥生²⁾、三笠 玲子²⁾

【はじめに】糖尿病の治療は、合併症の発生、進行を予防する事にあり、そのため血糖値管理は重要です。その中でSMBGは、簡便に血糖測定ができます。今回我々は自身でSMBG20回/day測定を試み、食事の影響、食後血糖値のピーク時間 日内変動(SD)を検討したので、報告いたします。

【方法】対象：耐糖能正常型19名 境界型9名 糖尿病型(経口薬)3名(すべてポランテア) 測定：起床直後、各食直前(朝 昼 夕)各食後(朝 昼 夕 30分 60分 90分 120分 180分) 就寝前 測定装置 試薬：グルコカ-ドG+メ-タ-Gセンサー

【結果】耐糖能正常型19名(平均年齢39.7歳 BMI23.1 平均血糖値105mg/dl SD19mg/dl) 境界型9名(平均年齢39.0歳 BMI24.3 平均血糖値120mg/dl SD30mg/dl) 糖尿病型3名(平均年齢76.7歳 BMI23.7 平均血糖値149mg/dl SD34mg/dl) 食後血糖上昇値は正常型(朝食28mg/dl 昼食35mg/dl 夕食36mg/dl) 境界型(朝食41mg/dl 昼食47mg/dl 夕食60mg/dl) 糖尿病型(朝食63mg/dl 昼食57mg/dl 夕食54mg/dl) 食後血糖上昇時間は正常型では30~60分で最高値になるが糖尿病型では60~90分となった。血糖日内変動において、平均血糖値が類似であっても食後血糖値の上昇幅によりSDが増加している。食事内容(PFC比)では炭水化物の多い食事摂取後血糖上昇時間が早く、蛋白質が多い食事は、時間経過後再び上昇し、脂質が多い食事の血糖上昇時間は最後となった。起床時間と血糖値の相関はみられなかった。

【まとめ】今回我々自身での20回/dayのSMBG測定において、血糖日内変動を類推することが可能と思われ、実際インスリン、経口薬服用患者の特定な1日を選定しSMBGを頻回測定する事により、血糖日内変動を把握し緻密な血糖管理ができると思われる。今後経口薬の種類による、日内変動なども検討してみたい。

P-187

受診動機別の生活習慣、主観的健康感、ストレスの比較検討

秋田赤十字病院 看護科

佐藤 和枝、齋藤 敏子、大泉 明美、杉山 智子

【研究目的】40~50歳代を対象に受診動機別の生活習慣や主観的健康感、ストレスの違いを知り、行動変容を導く保健指導の手がかりを明らかにする。

【結果・考察】社会的役割を抱えている年代から、仕事中心の不規則な生活を予測していたが、食事は三食確保し、マズローの生理的欲求を無意識に満たそうとしているのではないかと考える。先行研究で定期的な運動は習慣化しにくい保健行動という結果で、本調査の回答と一致した。運動する時間の確保が困難な受診者には、徒歩通勤など日常生活で活動量を増やす方法もあると提案していく。ストレスは40%~45%でストレスの状況下に置かれ、睡眠障害など訴える受診者がいる。健康管理で取り組んでいきたい事は両群「休養」は0%であった。この年代は休養をとると意識が低い傾向にあるため、休養をとることの必要性を指導していく。職場健診目的は、仕事中心で帰宅が遅いなどの不規則な生活をしているイメージから主観的健康感が低いのではないかと予測した。健康管理目的は、健康を維持するために健診を受け、生活習慣に気をつけているイメージから主観的健康感が高いのではないかと予測した。しかし、受診動機別では主観的健康感に差はなく意外な結果であった。健康に良くないと分かっているにもかかわらず「喫煙」や「飲酒」が多かった。健康を意識していると思われる群が高かったのは予想外で、止められない理由を確認し、肯定しながら健康管理に向けた行動変容を共に考えていく姿勢が求められる。将来の目標がある受診者は70~80%でマズローは目標を達成したい欲求こそ人間の本質であると述べている。人生の目標を持つことが、健康でありたいという思いを強くし、行動変容のきっかけになると考える。

P-186

献血者サービスに糖尿病関連検査(グリコアルブミン)測定導入の現状

福井県赤十字血液センター

豊岡 重剛、浅野 照枝、南保利枝子、森田ふじ子、西森 有子

我が国の輸血医療においては、自己血輸血以外ほとんどが善意の献血に依存している。健康な献血者の安定的な確保は重要である。日本赤十字社では献血者の健康管理の一助として肝機能や総コレステロール等の検査結果を報告してきた。2009年3月からはすべての献血者に糖尿病関連検査(グリコアルブミン)検査を導入した。増加し続ける糖尿病の早期発見に寄代し自己管理を促すことにより健康な献血者確保に繋がりたいと考えたからである。しかしながら、現在のところ健康管理に活用できているのは検査異常者の一部にとどまっているようである。今回われわれは2009年4月から2011年3月までに福井県赤十字血液センターにて献血していた方々の内、グリコアルブミン値が24%以上の方に電話もしくは文書にてアンケート調査を行い、検査結果を受けとったあとの行動を調査した。あわせてこの間に2回以上献血された方のグリコアルブミン値の経過を観察して血液センターからの検査値の連絡が健康管理に活用されているかどうかを検討したのでその結果を報告する。

P-188

生活習慣が頸動脈エコー所見に及ぼす影響

諏訪赤十字病院 健診科¹⁾、諏訪赤十字病院²⁾

樋口 成美¹⁾、加藤由加里²⁾

【目的】当健診センターでは脳ドックのオプションとして2009年4月から頸動脈エコー(以下CUSとする)を取り入れた。脳ドック希望者はとても多く、脳血管疾患に対する関心が高まっていることがうかがえる。そこで、具体的にどのような生活行動がCUS所見に影響を及ぼしているか明らかにし、保健指導に役立てようと考え研究に取り組んだ。

【方法】対象者は2010年4月1日~7月31日の脳ドック受診者でCUSを実施した171名で、実施者の所見からブランクあり群とブランクなし群、IMT1.1mm以上群(左右どちらか一方でも)とIMT1.0mm以下群に群分けを行い、問診票内容と基礎データと比較検討を行った。

【成績】所見としてブランクあり75名(41.9%)、ブランクなし104名(58.1%)であった。IMT1.1mm以上22名(12.3%)、IMT1.0mm以下157名(87.7%)であった。BMIとの比較でBMI25以上のブランクあり群は23名(30.7%)、ブランクなし群では15名(14.4%)、IMT1.1mm以上群は9名(41.0%)、IMT1.0mm以下群は29名(18.5%)であった。

【結論】今回の研究ではCUS所見に肥満が関係することが明らかになった。動脈硬化はいろいろな要因の重なりによって引き起こされ危険度が高まる。動脈硬化は頸動脈に起こりやすく今回肥満との関係は明らかであるため改めて保健指導での肥満者へのアプローチの重要性が確認された。