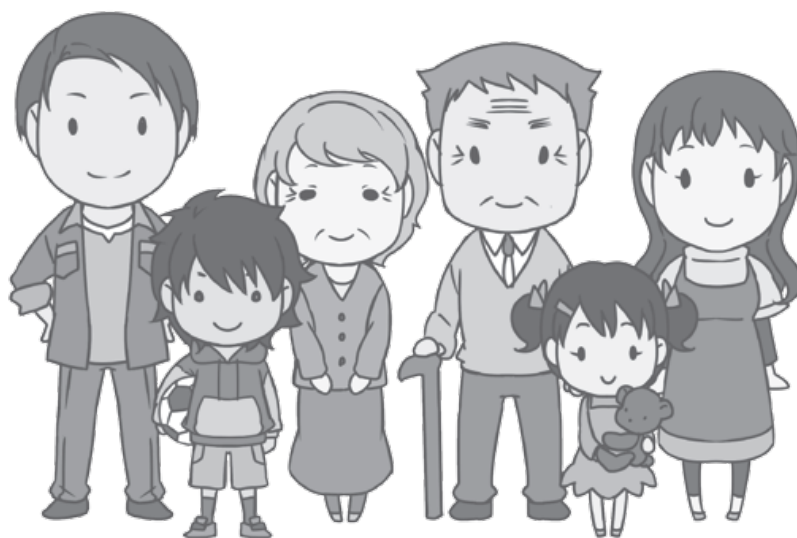


# 平成25年度 日赤糖尿病講演会

## 共に暮らす糖尿病

～家族や周囲の人と一緒にできること～



### 11月2日(土)

9:40～12:00

(受付開始は9:00から)

とりぎん文化会館 第一会議室

**入 場 無 料**

#### 対象

**どなたでも参加できます**

#### 内容

- ・医師、理学療法士、管理栄養士、薬剤師による講演
- ・患者さんの実体験による講演
- ・血糖・血圧測定
- ・お弁当の食べ方について
- ・各種パンフレット、活動内容の展示
- ・質問コーナー
- ・自己血糖測定器無料点検実施  
(裏面をご覧ください)



**手話による講演会の  
解説を行います。**

※講演会でのお弁当を希望  
の方は予約が必要です。



#### 「500kcal 弁当予約方法」

申込先 : 鳥取赤十字病院 会計窓口  
電話申込先 : 0857-24-8111

担当 栄養課

申込締切日 : 10月29日(火)  
お弁当代金 : 600円(当日会場にて支払)

## 家族や周囲の人も一緒にできること

内科医師 安東 史博

世界中で糖尿病患者さんが増加し続けています。

原因としては、運動不足と脂質が多く・味付けの濃い食事といった生活習慣が挙げられます。

健康的な食事や運動習慣は患者さんだけに必要なのではなく、すべて人が身に付けるべき生活習慣です。病院で提供する食事は糖尿病食と呼ばれることがあり、糖尿病患者さんだけが食べる食事のように聞こえます。実際は薄味で栄養バランスを整えた食事の事であり万人としての健康食である訳です。

揚げ物中心でボリュームがあり・味付けの濃い食事を摂取し、家でゲームばかりして運動不足の生活習慣をしている小学生や中学生世代に糖尿病患者さんが増えてきていますが、子どもの時にこそ栄養のバランスの取れた健康的な食事を身に付けなければいけません。

10歳代で糖尿病になれば、20～30歳頃には糖尿病合併症が出現してしまい、失明し透析が開始になった患者さん、仕事を失ったり、出産を断念した患者さんもおられます。

若い世代を守るためにも、健康的な食事・運動習慣を家族みんなで実践し、伝えていくことが大切ではないでしょうか。

患者さんに糖尿病についてのイメージを伺ってみますと

- ・憂鬱だ
- ・甘い物が好物なのに食べられない
- ・合併症が怖い
- ・一生続けないといけないのは大変だ

など、食事療法・運動療法を続けていくことは大変だと感じておられる御意見を度々伺います。

食事制限・運動療法を行ったにもかかわらず血糖値が

思うように改善しなかったときには「頑張ったのに効果がないなら意味がない、止めてしまおう」と非常に落胆されて取り組みを止めてしまわれる事もあります。サポートの仕方はそれぞれですが、頑張っていることについて・検査の結果について興味を持ってあげてください。受診をされたら一緒に検査結果をみて良い結果なら一緒に喜ぶ、悪化していたら一緒に残念がってあげてください。患者さんはひとりぼっちで何年も何年も食事療法や運動療法を頑張り続けるのは大変です。疲れてしまったり、落ち込んでしまったり、甘い物が食べたくなることもあるでしょう。そんなときに応援してくれる人が傍にいれば続けて頑張れるのではないのでしょうか。

これから冬季になりますと糖尿病患者さんの足に注意が必要です。寒くなると手足の血液の巡りが悪くなりますし、神経障害のある患者さんは熱さの感覚が低下する為に暖房器具で低温火傷をする事が多くなります。小さな傷や火傷が原因で感染・壊疽の原因となります。神経障害で痛みの感じ方が鈍くなっており軽症であると勘違いする患者さんが多くおられますので、手足に傷が認められたら病院の受診を勧めてあげてください。

眼の合併症を防ぐためにも毎年眼科受診が必要です。糖尿病があるだけで癌の発症率が高くなりますので癌検診の受診もお勧めします。本人さんが受診を嫌がられた時には、一緒に検診を受けてあげれば周囲の皆さんの健康にもつながることと思います。

糖尿病患者さんだけでなく、周囲の人も子どもさんやお孫さんまで一緒に健康でいられるように、みんなで健康的な生活習慣を身に付けていただきたいと願っています。

## 周囲の人の協力が運動療法にもたらす効果

理学療法士 木原 和也

運動療法は食事療法・薬物療法と並んで糖尿病治療の3本柱とされている。糖尿病における運動療法の効果は血糖コントロールの改善、インスリン感受性の改善、心肺機能の改善、脂質代謝の改善などが認められている。

したがって、糖尿病合併症予防の為に運動療法を継続させる事は必要不可欠である。

糖尿病治療は療養者が主体的に取り組むことが基本となる。しかし、主体的に運動療法を実施するにあつ



押さえて食べ（図2）、食生活にメリハリをつけることにより、より良い食生活を送ることができる。また、時には手抜きも必要で、作る手間のいらぬ惣菜や加工食品を上手に組み合わせて献立を立てることで糖尿病食としてもおいしく食事することが可能となる（図3）。

糖尿病患者の多くは、たくさん食べてしまったという罪恶感や先の見えない不安など、様々なストレスを抱えながら生活している。糖尿病の治療は食事療法がとても重要であり、それを実行するためには生活そのものを正しい形へ修正する必要があるため、一人で続けるのはとても大変である。そのため、患者本人だけでなく周りの人にも糖尿病について知ってもらうなど、患者と共に勉強し、理解を深め、出来ることから協力してあげることが大切となる。

糖尿病は、上手に付き合うと人よりも健康に暮らすことができる。反対に健康だからと間違った食事をしていると家族も糖尿病になる可能性が高くなるため、もし間違った考え方を持っているなら家族にとっても食生活を

## 手抜きも必要！！

忙しい時は惣菜・加工食品の利用をしましょう。

### ポイント

- ① 1食すべて惣菜だけで揃えるのは避ける。  
→基本は手作り。忙しい時のみ利用する。
- ② 1食の中で食材や調理方法を考慮する。  
→惣菜（炒め物）＋手作り（煮物）
- ③ 糖尿病食として家で上手に調理し直す。  
→だし汁や具材を入れて味付けをコントロールする。

図3 惣菜・加工食品の利用

見直す良い機会になるのではないだろうか。これからは患者1人だけが寂しく別の食事を食べるのではなく、家族全員の健康を考える上でも、みんなで栄養バランスのとれた食事を取るよう心がけ、病気の予防や治療に取り組んでいてもらいたい。

## 薬に関する患者サポート～より良い血糖管理のためにできること～

薬剤師 山根 慶子

痛い、熱があるなどの症状が特になく生活習慣病の治療では、ついついお薬の飲み忘れがある人が多いと思いますが糖尿病の治療薬に関しては飲まなければ血糖が上がる、また飲み過ぎると低血糖の危険があるというように、どちらも困ったことが起きてしまいます。また糖尿病の薬は普通に食後に服用する薬ばかりではなく、食直前など食事とのタイミングが重要な意味を持つ薬が多いことも特徴の一つで、飲み方が違うと期待される効果がでない、また反対に低血糖を起こすこともある薬があるため、注意が必要です。そこで医師の指示通りに毎日薬を飲んだり、インスリン注射をしたりということを確実に続ける方法として、まず薬を目につく食卓などに置き、箱やカゴなどを利用して整理して置いておく方法、お薬カレンダーなどの服薬支援グッズを利用して、それを家族の目にもつくような場所に設置して、もし飲み忘れていたら声をかけてもらう方法などがあります。またうっかり飲み忘れた場合に食直前の薬ならいつまでなら服用可能か、食後の薬はいつまでずれても服用可能か、気がついた時点で服用してもいいかどうか、薬の種類により対応が異なることがあるため対処法を普段から確認しておく必要があります。また薬をあらかじめセットし

て準備する際の注意事項として、湿気や光に弱い薬は服用直前に包装から取り出すこと、また薬のシートをばらばらに切って準備しておくのと特に高齢者ではシートごと服用する誤飲事故の可能性があるので、周りの人も注意してあげる必要があります。また一包化を活用する際の注意事項として一包化できない薬はシートから服用直前に取り出す、糖尿病の薬を含む一包化では食事がとれない時には糖尿病以外の薬を続けられるよう糖尿病の薬とその他の薬の区別がつくようにしておくことなどがあり

## 薬の「一包化」 注意点

### 《一包化のメリット》

- ・用法・用量の間違いが防止できる
- ・薬の仕分け作業にかかる負担減
- ・PTP包装シートの誤飲事故防止



### 《一包化のデメリット》

- ・調剤に時間がかかり、待つ
- ・一包化加算によるコスト増
- ・一部、分包出来ない薬がある（湿気・光）
- ・一部の薬のみの自己調整が困難
- ・薬品名や効能が分かりにくい

### 糖尿病の薬での注意点

用法（食事とのタイミング：食直前、食前、食後、食直後など）をまとめてもらうことが可能か？  
食事が摂れない時の対処を聞いておく（糖尿病薬の区別がつくことが大切です）



ます。

低血糖についての注意事項としては薬の種類によって低血糖の起こる可能性に違いがあること、ブドウ糖での対処が必要な薬があるため自分や家族の薬について確認して、糖分の準備を普段からしておきましょう。また外出時には糖尿病手帳、糖尿病患者用IDカード、お薬手帳の携帯をお勧めします。

糖尿病手帳やIDカードは緊急連絡先、治療中である

## 服薬支援グッズ



お薬カレンダー

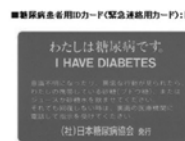


お薬ケース  
(1週間タイプ)

ことがすぐわかり、いざという時に適切な処置・治療を受けることが出来る大切なものです。お薬手帳についても、災害時や急に薬が必要となった時などに、適切な薬を処方してもらうのに大変役立ちます。糖尿病は慢性疾患のためどんな時にも適切な治療が継続できることが何より大切なことなのでぜひ持つようお勧めします。みんなで支えあってよりよい療養生活がおくれるよう援助ができればと思います。

## 外出時には携帯を！

- 外出時などの低血糖に備えて、糖分の携帯と糖尿病手帳、糖尿病患者用IDカード、お薬手帳の携帯をお勧めします



“いざ”という時に治療中であること、使用中のお薬などが分かり、適切な処置・治療を受けることが出来ます