

鳥取赤十字病院

第11回

地域 連携 懇話会

糖尿尿

3/5 (水) 18:30-20:00 (開場は 18:00 ~)

『糖尿病関連用品展示』

場 所： とりぎん文化会館 小ホール
 鳥取市尚徳町101-5 TEL0857-21-8700

参加者： 地域の医療・福祉関係者

参加費： 無料

テーマ： 「糖尿病」
 ~安心して在宅療養をすすめるために~

内 容：

「糖尿病患者さんへの支援における注意点」

(鳥取赤十字病院 糖尿病看護認定看護師 田淵 裕子 氏)

「食事・おやつの上質な食べ方」

(鳥取赤十字病院 管理栄養士 井上 真穂 氏)

「糖尿病薬の使い方」~より安全に薬を使用するために~

(鳥取赤十字病院 薬剤師 山根 慶子 氏)

後援団体： 鳥取県東部医師会

鳥取県介護支援専門員連絡協議会東部支部

鳥取県東部歯科医師会

鳥取市

鳥取県薬剤師会東部支部

鳥取市社会福祉協議会

鳥取県看護協会

お問い合わせ： 鳥取赤十字病院 地域医療連携室 TEL: 0857-39-0530



平成30年度完成予定

糖尿病患者の支援における注意点

糖尿病看護認定看護師 田淵 裕子

厚生労働省の2012年国民健康・栄養調査結果によると5人に1人が糖尿病か糖尿病予備軍となり、糖尿病患者は増えています。糖尿病がなぜ怖いかというと、高血糖の状態を長くほっておくと全身に合併症がおり、生活に支障をきたします。神経障害で足の感覚が鈍くなったり、動脈硬化により血液の流れが悪くなったり、高血糖状態で細菌感染が起こりやすくなった状態の足に、外傷、靴ずれ、低温やけどなどにより傷ができると潰瘍や壊痕となり、足を切断することにもなります。潰瘍や壊痕を予防するために糖尿病患者に行うフットケアについてお話しします。

暖房器具の使用に注意し火傷の予防が必要です。火傷を予防するには、温度を40℃以下に保つことが必要です。携帯用カイロは、最高温度が70℃以上になります。カイロなどの直接皮膚への接触は禁止です。こたつは、熱源直下では弱で42.4℃、強で52.0℃、隅では、弱で35.8℃、強で44.7℃という温度状態になっています。こたつの温度を低くし足は隅に入れるようにします。温風ヒーターは、温度は床に近い方で高温となります。温風ヒーターから150cm以上離れてあたるようにします。電気毛布も高では49.2℃となります。タイマーを使用したり、電気毛布の上に厚手の毛布を掛けて使用したりするほうが安全です。できれば、あらかじめ布団を暖め、就寝時にスイッチを切るほうが好ましいです。寝る前の足浴、入浴をする、靴下をはく（遠赤外線）など眠れる工夫していくことが大切です。

毎日足を観察しましょう。乾燥はないか、傷はないかなど足の状態を観察します。異常があれば早めに医師に相談します。足を清潔にしましょう。足の指の間や爪もきれいに洗います。しっかり指の間も拭いて乾燥させ、

保湿クリームを塗ります。爪は、まっすぐ切り、やすりで角を丸く整えます。長さは、指と直角に切ります。

外傷予防のためには、靴下と靴選びが大切になります。靴下は、縫い目のないもの、ゴムのきつくないものがよいです。また、傷ができた時に気づきやすい白色がよいです。靴は、大きすぎたり小さすぎたりすると胼胝や靴擦れの原因となります。足の甲を固定できるひもやマジックテープの靴が良いです。踵を合わせてつま先に1～1.5cmの余裕のある靴が良いです。幅広の足の方は幅広のもの、自分の足のサイズに合った靴を選びましょう。

フットケアを行い、糖尿病患者の足病変を予防していきましょう。



食事、おやつの上手な食べ方

管理栄養士 井上 真穂

糖尿病治療の目的は、血糖値を正常に近い状態に保ち、生活習慣病や合併症を防ぎ、健康な人と同様な日常生活を送ることにある。特に食事療法は基本となる治療法であり、食事療法をはじめとした治療が適切に行われれば糖尿病合併症や動脈硬化症の発症・進行を防ぐこと

が可能となる。

食事療法は、一日の摂取エネルギー量を守り、バランスのよい食事をとり、それを長期的に継続することが重要となる。【食事バランス】1食の食事の中に炭水化物が多く含まれる主食、たんぱく質が多く含まれる主菜を

1品～2品、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる副菜を小鉢に2皿程度。これらを組み合わせることで食事を作ることが基本となる。

しかし、食事管理が出来ていても間食が多くなると血糖コントロール不良の原因となる。おやつ（嗜好品）はエネルギーが高く、砂糖を多く使用していることが多いため、血糖値が上昇する原因となる（図1、2）。また、砂糖はいろいろな飲み物にたくさん使われている。健康そうな野菜ジュースや飲むヨーグルトなども多くの糖分が入っているため、糖尿病患者に提供する時には気を付けないといけない（図3）。ただ、糖尿病だからとおやつを制限してしまうと、生活においての楽しみを奪うことにもなる。日常生活において可能な限り周りの人と同じようなものを提供してあげるよう工夫していくことが大切となる。【おやつを食べる時の工夫】①おやつの時間にはお菓子ではなく、果物のヨーグルト和えなど1日に必要な果物や乳製品を取り入れる。②100kcal前後を目安に選ぶ。③砂糖の代わりに血糖値の上がりにくい低甘味料を利用する。④飲み物は0kcalのジュースや0kcalのスポーツドリンクにする。

また、施設であるならば差入れにも注意が必要となる。きちんと食事管理しているようでも差入れが多い場

合、血糖コントロール不良となる。医療スタッフは高血圧や合併症の有無、血糖コントロールの確認をし、差入れのお菓子類の栄養表示や塩分摂取量の管理をしていく必要がある。また、家族に理解してもらうために差入れの指導などをしていくことも大切となる。

血糖コントロールが良好な患者であっても、体調不良時には高熱や脱水によってケトアシドーシスや著しい高血糖になることもある。脱水予防の重要性を理解し、水分を摂取するよう指導することが大切である。食事があまりとれていない場合の水分摂取は、スープやみそ汁などが望ましく、全くとれていない場合はジュース類やスポーツドリンクなど飲みやすいものからエネルギー補給の方が良い。食欲不振時は食事バランスを考慮せず、お粥やうどんなど消化が良く食べやすいものを補給することも必要となる。

インスリン注射をしている患者は低血糖症状を起こす可能性があるため、低血糖予防として喫食率（特に血糖上昇に直接関係する主食の量）をチェックすることが大切である。インスリン注射後に食事を食べる時間が遅くなったり、食事量が少なかったことによる低血糖は注意していれば避けられることであるため医療スタッフは普段から患者の食事摂取量や体調を把握しておくことが大

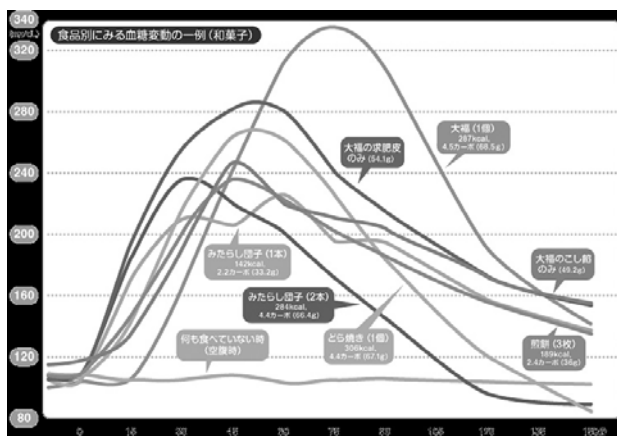


図1

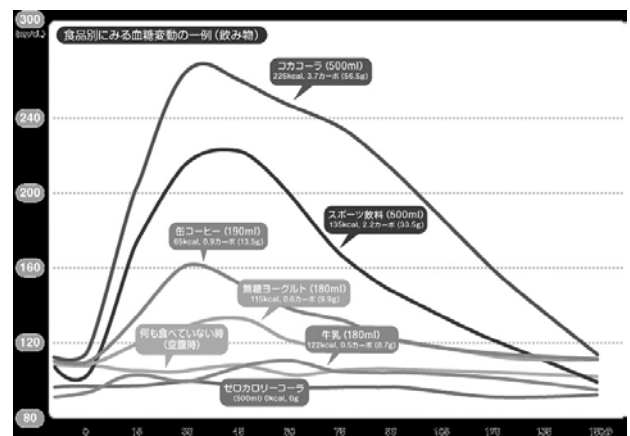


図2

食品別にみる境界型糖尿病患者さんの血糖変動の一例
糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト「糖尿病ネットワーク」より

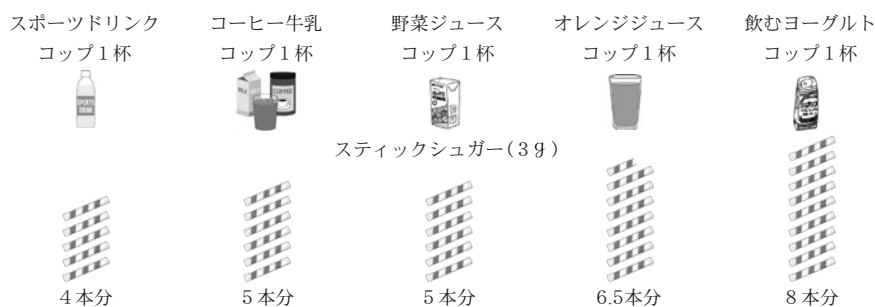


図3 飲み物の糖分

切である。

また、長期的に高血糖状態が続くと腎症などの合併症が起こり、食事内容が変わる。食事療法の内容としては

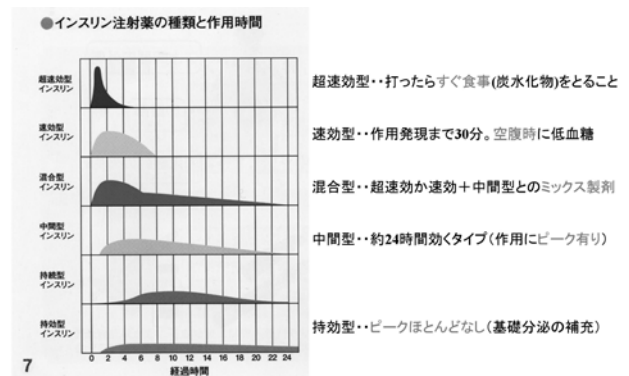
主に、塩分制限・カリウム制限・たんぱく制限が加わり、たんぱく質を制限する分しっかりエネルギーを確保することが重要となる。

糖尿薬の使い方 ～より安全に薬を使用するために～

薬剤師 山根 慶子

糖尿病はインスリンの作用不足により起こってきますが、大きく分けると1型糖尿病というインスリンを分泌する膵臓の機能が破壊されたタイプの糖尿病と2型糖尿病という、いわゆる生活習慣病といわれるタイプの糖尿病とに分かれています。近年増加傾向にある2型糖尿病では体質などの遺伝的要因に加えて、肥満・食べ過ぎ・運動不足などの生活習慣の乱れなどの環境因子が影響し、膵臓の働きが悪くなりインスリン分泌量の低下が起こること、また肝臓や筋肉などの組織でインスリンが効きにくくなるインスリン抵抗性が起こることでこれが複雑に絡み合っってインスリンの作用不足が生じて発症するといわれています。そこで内服治療ではインスリン分泌を促進させたり、食後高血糖を改善させたり、インスリン抵抗性を改善させたりするよう働く薬が治療薬として使用されます。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、指示通りきちんと服用することが重要なことと、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す。インスリン注射による治療の基本的な考え方としては自己分泌インスリンの不足を注射で補うことなので、健常人に似せたインスリン分泌を再現するため、基礎分泌を補う長く効くインスリンや追加

分泌分を補う速く効くインスリンを用いて補充していきます。また持続成分と速効成分を混合させたインスリンを用いて注射回数を減らして補充する方法もあります。インスリン注射液の種類は多数あります。(R：速効型で、食事前30分に打つ、ラピッド、ログ、アピドラ：超速効型で、基本食直前に打つ、ミックス：速効又は超速効型と持続型を混合など)それぞれインスリンの種類によって作用発現までの時間、作用が強い時間帯、持続時間が違っているため、使用しているインスリンについて確認することが大変重要です。また注射の手技も基本的な操作がきちんとできているかの確認(混合方法、空打ちの確認、注射部位のずらし方、注入後の針の抜き方など)をすることも大切です。最後に低血糖時に備えて糖分の準備(砂糖または糖分の吸収を遅らせる薬を服用



インスリンの種類と作用パターン



糖尿病に使用される内服薬の作用点

インスリンをきちんと打っていますか？

〈手技ポイント〉

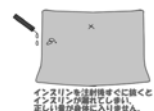
- ☆懸濁製剤(N注、30R注、ラピッドMIX・ログMIX注)の混和
 - ・十分に混和すること(10回以上大きく上下にふる)。
 - ・新しい製剤を使い始める時は室温に戻し横への転がしを10回する(特にノラピッド30ミックス注は大事！冷所保存時も横置きが必要！)

☆空うち必要性(必ず毎回、2単位分)

- ・空気抜き
- ・確実に液が出るかどうかの確認

☆注入後

- ・注入ボタンを押し終えて、6秒以上(10秒と指導)は針を抜かない事
- ・針を皮膚から抜く際には注入ボタンは押したまま、手を緩めず抜く事



中の方は吸収の早いブドウ糖) や糖尿病手帳の携帯が必要です。糖尿病手帳は治療中であること、血糖値や合併症の状況などが分かるようになっていて、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手帳です。また病院で血糖コントロールのため入院して精査したり治療を受けたり療養指導を受けた際には精査の結果や指導記録ができる手帳となっており、普段みてもらっ

ているかかりつけ医との連携手帳として大いに活用できる有用な手帳です。お持ちでない患者さんには、かかりつけの医療機関で発行してもらうことができるので、是非持っておくよう勧めてください。

糖尿病治療薬について少しでも知識を深め、安全に安心して治療が続けてもらえるよう手助けしていただけたらと思います。