

「糖尿病教室 ～日常生活編～」

演者：川崎市立多摩病院 看護部師長 高田 恭子

看護師からは、日常生活における糖尿病の管理について、お話ししていきたいと思えます。看護師の高田です。よろしくお願いします。

はじめに、糖尿病はインスリンの分泌が悪かったりうまく働かないことで、血液中の血糖値が慢性的に高くなる病気です。

自覚症状が無いこともあって、健康診断などで高血糖を指摘されることもあります。血糖値が高いと口渇・多飲・多尿・体重減少・疲れやすさ、合併症が疑われる症状に足のしびれ・視力低下・足の潰瘍等が現れることがあります。

慢性的な高血糖をそのままにすると、急性合併症では高度のインスリン作用不足により、糖尿病ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖と言われる状態が起こります。

この急性合併症では、意識障害や昏睡に陥ることがあるため、発症しないようにすることが大切です。

慢性合併症では血管障害として細小血管症の腎症・網膜症・神経障害、大血管症による脳梗塞や心筋梗塞、さらに足病変などを発症することがあります。

そのため、血糖コントロールが大切になります。

糖尿病の病態や合併症については、医師の回で詳しく説明されているため、YouTubeをご覧ください。

糖尿病治療の3本柱は、食事療法・運動療法・薬物療法になります。

食事療法はインスリン治療の有無にかかわらず、糖尿病治療の基本になります。

必要なエネルギーを摂取すると共に、代謝異常を是正し、合併症予防、進展を防ぐことになります。そのため、適正エネルギー量の食事・バランスが良い食事・規則的な食習慣が重要になります。

運動療法は食事療法と共に生活習慣の改善に重要となります。

運動の種類にはランニングなどの有酸素運動、いわゆる筋トレにあたるレジスタンス運動があります。運動を継続することでインスリンの効き具合が改善され、血糖値の是正や合併症予防、健康維持につながります。

ただし、体の状態によっては運動による弊害を起こすため、必ず医師に相談してください。

薬物療法は、経口血糖降下薬と注射療法があります。患者さんの病態に応じて薬が選択されます。それぞれの薬によって注意点が異なりますので、薬の特徴を知って管理をするようにしましょう。

食事療法・運動療法・薬物療法に関しては、当院の YouTube で各専門職者から詳しい内容が配信されているので、参考にしてください。

正常な血糖値は、一般的に空腹時 110mg/dl 未満、食後 2 時間血糖値 140mg/dl 未満が目安となります。ただし、治療目標は罹患期間や合併症などにより、個別に設定が必要となります。他にも平均血糖値を反映する指標に、ヘモグロビン A 1c などがあります。

低血糖値の一般的な値は、70mg/dl 以下になった時。

低血糖を引き起こす誘引としては、薬の飲み間違い・食事の遅れ・食事量や炭水化物の量が少ない場合・いつもより長く強い運動をした時・アルコールの多飲などがあります。

低血糖時の症状としては、自律神経系と中枢神経系の症状が見られます。

自律神経系の症状としては、動悸・手指の震え・発汗などがあります。

中枢神経系の症状としては、集中力の低下・眠気・けいれん・昏睡などがあります。

低血糖だと思ったら、血糖測定器をお持ちの方で測定する余裕があれば、血糖値を測ってください。血糖値が低い状況であれば、ぶどう糖を 10g 接種してください。

血糖測定器が無い場合で、低血糖症状を自覚した場合もぶどう糖を摂取し、症状が改善するか確認してください。症状が変わらない場合は高血糖の可能性もあります。

低血糖が起きる原因は、患者さんの治療の状況等様々です。何が原因だったのかを振り返り、結果を踏まえ再発予防に努めましょう。

自分が糖尿病患者であることを示す ID カードを日頃から持っている、身近な人に対処方法を伝え、対処してもらえる環境を作っておくことも大切です。

シックデイは発熱や胃腸炎により下痢・嘔吐を来し、食事が食べられない日のことをいいます。特にシックデイのときは、血糖値が変動しやすい状況になります。

早めに受診してください。

インスリンを使用している方は、自己判断で中止せず主治医へ薬の量を相談してください。

次は、足病変の予防についてです。

足病変といわれる足潰瘍・足壊疽は、糖尿病の合併症である神経障害や微小血管の循環障害、高血糖による傷が治りにくい状態、感覚が鈍いことにより、傷の発見が遅れ治療が遅れてしまう、また、抵抗力が低下しているため、傷が治りにくい状態が発生

につながります。

ご自分の足を守るために、足をよく見る習慣をつける・清潔を保つ・足に合った靴を選ぶ・けがなどをしないように気を付けましょう。

毎日の健康管理が血糖コントロールや合併症予防につながります。

血糖値や血圧の値、体重を記載できる「自己管理ノート」があります。

また、毎月の検査結果や、歯科・眼科などの検査情報、療養指導の記録などを記入できる「糖尿病連携手帳」があります。ご自身の記録、複数の医療機関を受診する際に情報の共有ができるため活用しましょう。

手帳の入手は受診した際に医療者へご相談ください。

最後に災害についてです。

近年、地震や異常気象により避難を必要とする状況が発生しています。

日頃から災害を想定した準備、避難所で安全に過ごせるような準備を心がけておきましょう。

定期的にお薬手帳のコピーを用意しておきましょう。

以上になります。

ご清聴ありがとうございました