

岩手県立中央病院

糖尿病ネットワーク通信

〒020-0066 岩手県盛岡市上田1丁目4番1号

TEL 019-653-1151(代)

2022年始まりました！



糖尿病内分内分泌科 橋本朋子

新年おめでとうございます。今年もよろしく
お願いいたします。と書き出してはみたもの
の…文章を書いている今日は既に松の内も過
ぎており、また、皆様のお手元にこの冊子が届
く頃は節分も過ぎていると思われそうです…。

遅ればせながら…改めまして、今年もど
うぞよろしくお願いいたします。

昨年を振り返りますと、やはり新型コロナ
ウイルス感染症の影響で、2019年度までのよ
うに勉強会は開催できず、皆様に直接お会いし
てお話しをすることは叶いませんでした。そん
な中でも、この感染症が簡単には終息しないこ
ともわかりましたし、ただただ「自粛」が主体
だった2020年とは異なり、2021年は「感染
予防をしながら社会活動を」の風潮に変わしま
した。

我々糖尿病療養指導チームも、会議すらま
まならなかった時期が終わり、チーム皆で顔を合
わせ「地域の皆様とつながる方法はないか」を
考え、このような形で情報発信することとなり
ました。なかなか妙案は浮かばず、手探り状態
です…。

皆様からもご希望を募り、少しでもお応えし、
お役に立てますようチームで尽力して参ります。

そのほか、毎年恒例となりました、11月14
日の「世界糖尿病デー」に合わせた、資料の展
示・配付や、病院正面のブルーライトアップを
行いました。本誌の最終ページにて紹介させて
いただいておりますが、皆様が最も関心がある
お食事についての資料を手にとっていただくこ
とが多かったようです。

ブルーライトアップは、手前味噌になり恐縮
ですが、なかなか綺麗です！

2022年度も行う予定ですので、お近くにお
越しの際は是非ご覧ください。

2022年1月時点で、新型コロナウイルス感
染者数が増加しています。まだ勉強会開催の見
通しは立っておりませんが、このような形で皆
様と繋がる機会を持ちたいと考えています。

勉強会に限らず、食事会もですが、やはり直
接お会いして話すことが、いかに充実した時間
なのか、を体感した2年でした。

皆様と早くお会いできることを切に願ってお
ります。

まだまだ寒い日が続きます。体調管理・感染
予防で乗り越えましょう！

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。



糖尿病アンケート Q&Aコーナー

前回の糖尿病ネットワーク通信と一緒に送らせていただいた『糖尿病アンケート』について、複数の施設様より御返信いただきました。ありがとうございました。

今回は、いただいた質問のうち半分について、Q&A形式で回答させていただきます。残りの質問は次号で回答いたします。同じような悩みや疑問のある方の参考になれば嬉しいです。



様々な合併症になるのがとても恐いです。少しでもリスクを減らすために糖がない甘味料を使用した方がよいのでしょうか？

糖尿病の食事では、禁止の食品はありませんが、砂糖などを多く含む物は血糖値に影響が出やすいので、控えめにするのは良いことです。どうしても甘味を使いたい場合、低カロリー甘味料を使うことも方法の一つです。甘味料の種類も色々ありますが、天然成分で作られているもの、安全性を確認されているもの等、安心して使える工夫がされています。しかし、摂りすぎると一時的にお腹がゆるくなるものもあります。また、甘味に慣れてしまうことも懸念されます。

甘味を控えた食生活に慣れる（料理は薄味に慣れる、だしや酢などを上手に利用する、菓子類は控える）ことも、根本的な食生活の見直しにおすすめしたい食事療法です。

一部の甘味料については下記の関連WEBサイトをご参照ください。（管理栄養士より）

- ・『パルスweet』（<https://www.ajinomoto.co.jp/>）
- ・『ラカント』（<https://www.lakanto.jp/>）
- ・『ヘルス&クッキング』（<https://www.health-cooing.jp/>）



糖尿病の利用者を担当した際、ケアマネジャーとしてどのような視点で観察することが必要でしょうか？

様子がいつもと違う、体調が悪そうなど、早めに異常を発見し早めに受診することが重症化の予防につながります。また、血糖コントロールが不良な場合は、その原因となりそうな生活習慣などを観察します。観察のポイントとしては、生活スタイル（規則正しく食事を摂る、起床・睡眠時間の確認）、薬の服薬状況、インスリンの実施状況、サポート可能な家族が居るか、サポート体制の確認などです。観察した情報や、自宅での状況を本人や家族から通院先の医師へ伝えてもらうこともコントロールを良好にするヒントとなる場合があります。（認定看護師より）

糖尿病の食事療法の基本は1日3食「主食+おかず+野菜」のバランス食です。高齢者は食欲の減退、食べる量の減少などで低栄養になりがちです。加齢とともに咀嚼や嚥下機能、味覚の変化、消化吸収、手足の筋力など、食に関する様々な機能が低下してきます。その状況に合わせた食べ物、食べ方が必要になってきます。また、環境により、買い物不便、料理を作れる人がいないなど、食事療法が困難な状況にいらっしゃる方もいます。食事療法が困難となる原因に合わせて、食環境を整えるために利用可能な介護サービス等ご紹介いただくと良いのかなと思います。（管理栄養士より）





精神科疾患の治療薬による影響で、肥満や血糖値の上昇等、糖尿病になるおそれがある方向けの指導要綱などはありますか？



抗精神病薬、気分安定薬、抗うつ薬の使用で体重増加が生じること、糖尿病発症リスクが高まることが知られており、2020年に精神科医やメディカルスタッフ向けに、「統合失調症に合併する肥満・糖尿病の予防ガイド」が日本精神神経学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会の監修で作成、公開されています。ただし、現時点では精神疾患や精神疾患治療薬内服中の方向けの特有の内容はほとんどなく、基本的に一般の方と同様の指導で問題ないものと思われます。（医師より）

参考『統合失調症に合併する肥満・糖尿病の予防ガイド』 →

(https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/Prevention_Guide_for_Obesity_and_Diabetes_in_Patients_with_Schizophrenia.pdf)



糖尿病と認知症の関係について、なんでもいいので教えてください。



糖尿病の方はそうでない方と比べて、認知症に約2倍なりやすく、特に低血糖発作が重要なリスクとなることが知られています。糖尿病での認知機能障害は、記憶障害よりも注意力、集中力の低下による実行機能障害が目立つと言われています。認知機能が悪化すると、食事療法や服薬管理がうまくいかなくなり血糖値が悪化するため、特別な配慮が必要となります。運動療法は、血糖コントロールに良いだけでなく、認知症の進行を遅らせる効果があるとされており、高齢者の方でも怪我や転倒に十分に注意しつつ、積極的な運動が勧められます。（医師より）



在宅でのフットケア、爪の整え方、トラブル時の対処方法について教えてください。



まずは、足に関心を持ってもらい、観察する、異常を早めに発見することが重要です。入浴時などに自分の足を観察し、傷や亀裂、たこや痛いところ、痒いところ、赤くなっているところがないか、両足のしびれがないかなどを観察するよう説明します。はじめは一緒に観察して足の状況を把握しましょう。自身で観察できるように促すことも有効です。爪のケアについては深爪にならないように注意し、スクエアカット（角を切りすぎず四角形になるように）と言われる切り方が推奨されています。厚く白い爪は白癬（水虫）の可能性があり、皮膚科の受診をお勧めします。無理にカットせず、安全のためにガラスなどのヤスリで削る方法も有効です。巻き爪は放置しない、無理に処置せず早めに皮膚科などに相談してください。フットケアの基本は異常の早期発見、早期受診になります。自分の足に関心を向けられるよう関わることでトラブルの予防につながります。（認定看護師より）

糖尿病イベントを開催しました

11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーは、世界にひろがる糖尿病の脅威に対応するために、2006年、国連により公式に認定されました。

世界的に糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発活動が行われております。

当院でもこの日に合わせて、約一週間イベントを開催いたしました。皆さまに少しでも興味を持っていただけるよう、チームで一丸となって準備いたしました。糖尿病を知るきっかけとなった方がいらっしゃれば嬉しく思います。



当院のブルーライトアップの様子です。11月8日～14日、17時～20時の間、病院正面玄関横の外壁をブルーにライトアップしました。見ていただいた方から、『とてもきれい』とお声がけいただきました。

毎年継続することで、『あの青いライトは何だ！？』から、『今年も糖尿病の青いライトの時期がきたかぁ』と浸透していくことを願っています。



病院正面玄関を入ってすぐの場所に、糖尿病に関する映像を流すモニターの設置と、来院された方が自由に持ち帰りができる資料を準備しました。

また、11月14日は世界糖尿病デーであること、それにあわせてイベントを開催しているため、糖尿病に関する様々な資料を自由にお持ち帰りいただける旨を、院内放送でお知らせしました。

資料は糖尿病に関する基礎的なものから、薬剤などのより詳しい内容のもの、運動や食事など、日々の生活に活かせるものなど、多岐に渡り準備しました。

多くの方にお持ち帰りいただき、私たちの予想をはるかに上回る約700部が配布となりました。

資料の中で特に人気だったものは、栄養に関するものでした。食は生きる上で必要不可欠なものですので、皆さんの関心も高いということを、私たちも再認識しました。

昨年度と今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、糖尿病ネットワーク勉強会を開催することができませんでした。皆さまとお会いできず、残念ではありましたが、代わりに糖尿病ネットワーク通信を作成するきっかけとなり、当院の糖尿病療養指導チームの活動について広く知っていただく機会となったのではと思っております。

今後も、少しでも皆さまのお役に立てるような情報を発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【糖尿病療養指導チーム 一同】

