

糖尿病特集

# 糖尿病の療養生活を応援します

～ 当院で糖尿病療養に関わる各職種からアドバイスをお届けします～

**医師**

糖尿病を安全かつ効果的に治療するために求められる幅広いニーズに対して、当院では医師、看護師、栄養士、理学療法士、薬剤師が一丸となって糖尿病の診療・療養を応援しています。一般公開の糖尿病教室や通院しながらインスリン治療を開始できる専門外来まで充実したプログラムを用意しています。



糖尿病ではないかと心配している方、糖尿病と言われても放置したり、たかが生活習慣病と思っている方、大丈夫でしょうか？症状が出てから検査をして治療する病気もありますが、糖尿病はそうではありません。糖尿病は簡単に症状が出ずに体に忍び寄ってくる病気です。受診の機会を症状まかせにすることは大変危険です。症状が出た時には、既に著しい高血糖や進行した合併症が現れていることが少なくないのです。糖尿病にかかりやすいのは、糖尿病の親戚がいる、肥満である、運動不足などの人です。当ではまる人は定期的に検査を受けましょう。またこれまでに検査や受診の際に高血糖や尿糖陽性を指摘されたことがある人は、症状が無くても医師の診察を受けましょう。診察では、今のあなたの糖尿病の状態を見極めてどんな治療が必要なのかをお話しすることになります。

この治療とは、「くすり」治療だけをいうのではなく、食事療法や運動療法が大きな比重を占めます。なぜなら「くすり」の効果は100%発揮させるためには、正しい生活習慣を身につけることが重要であるからです。

治療をしているけれども良くならない、インスリン治療が必要だと言われて悩んでいる、急激に糖尿病が悪くなった、こんな方も今のままでは心配ですね。高血糖で命を落とす方はほとんどいません。糖尿病が恐ろしいのは網膜、腎臓や神経で起こる合併症や動脈硬化疾患を引き起こしやすいからです。これらの予防のために、今の治療が大切になりますから、しっかりと医療機関で相談するようにして下さい。

## 公開糖尿病教室のご案内

水・木曜日(月8回)の  
午後3時～4時、於3階講義室

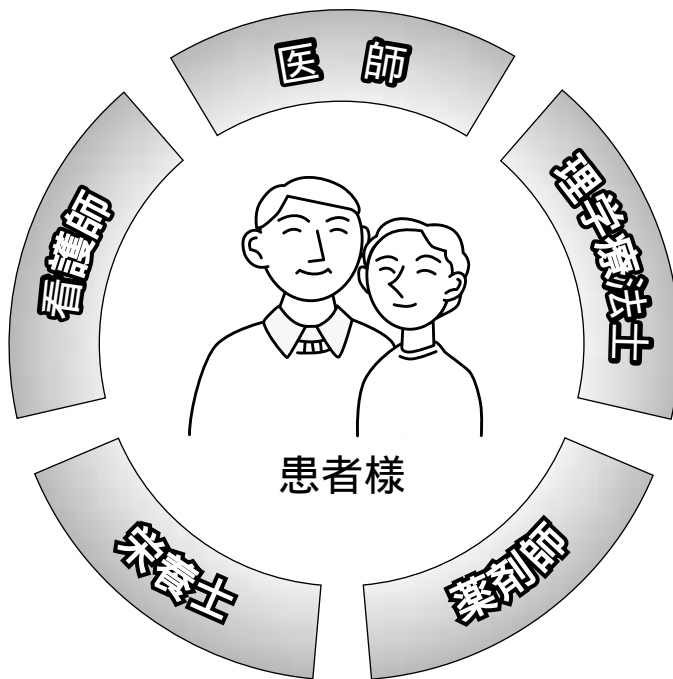
医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士が説明を行います。

糖尿病患者さんでない方、当院に通院されておられない方も遠慮なくご参加ください。



**理学療法士**

運動は、糖尿病治療の有効な手段の一つです。でも、実際に行うのはなかなか難しく、しかも長続きしません。そこで一言アドバイスいたします。運動のキーワードは「いつでも、どこでも、一人で」です。「歩く」事が一番てっとり早いので、生活の中に上手に取り入れてみて下さい。例えば、マイカー通勤をやめて電車・バスを使う。少し遠くのスーパーまで歩く。エレベーター、エスカレーターを使わないなど工夫次第で運動量は増やすことは出来るので、楽しく長続きするようにして下さい。散歩と趣味を上手く組み合わせることで毎日少しずつ実践してゆきましょう！



**看護師**

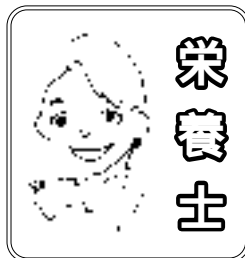
糖尿病の皆さんが日常の生活で気をつける事の1つに感染症・ケガの対処法があります。糖尿病で血糖値が高いと、白血球などの働きが弱くなり体の抵抗力が低下していますので、血糖コントロールが悪い人はいろいろな感染症にかかりやすく、治りにくくなります。ただの風邪・ケガ・水虫(白癬)と思っても、思いがけなく症状が悪化したり、結核や肺炎をおこしたり、傷が治りにくく、また、皮膚の潰瘍や壊疽を起こすことがあります。早目に医師や看護師に相談して下さい。感染を予防するために、日頃から手洗い、うがいをすることが大切です。体も清潔にし、特に陰部と足は毎日洗いましゅう。そして、何よりも血糖のコントロールを良好に保てるような療養生活を続けることが重要です。私たち看護師は患者さまの療養生活全体を支援しています。



**薬剤師**

糖尿病の治療を受けている方の中で、のみ薬やインスリンによる薬物療法を必要とする方も少なくありません。薬には2通りあります。1つは、痛み止めや解熱薬のように症状に合わせて適宜調節するもの。もう1つは、「薬の量」や「薬をのむ時間」が大切な薬です。糖尿病の薬はのみ方を守ることが大事です。インスリンを注射する場合も同じです。食事が摂れない時は、のみ薬やインスリン量の変更が必要な場合もありますので、注意して下さい。欠かす事ができない薬ですので、のみ忘れや注射の打ち忘れに注意し、外出や旅行する時も、必ず一緒に持っていきましょう。

薬をのんだり、インスリンを注射する上で、副作用が起きる可能性はゼロではありません。しかし、正しい対処方法を知っていれば、余計な心配をすることはありません。心配な症状や薬に関する疑問があれば、病院や医院で相談するようにしましょう。



**栄養士**

糖尿病の改善や予防には、適切なエネルギー量で栄養バランスの良い食事をとることが大切です。でも、まずは難しく考えずに生活スタイルや食習慣などをチェックし見直してみましよう。

**朝食は食べていますか？**  
朝食を抜く、又はパンとコーヒー等で軽くすませると、まとめ食いや早食いにつながり、これらは血糖コントロールを乱す元になります。

**朝食が食べられない原因は夕食が遅いことにも関係します。食事時間・起床時間など生活スタイルをチェックしてみましよう。**

**野菜を食べていますか？**  
野菜のおかずが少ないことが、メインのおかず(肉・卵・魚・大豆製品など)のとり過ぎにつながり、エネルギー過剰を招きます。野菜料理が毎食2品以上そろっているかチェックしてみましよう。

**こはんの量だけ減らしていませんか？**  
飲酒やお菓子を食べる為にこはんの量を減らしても、それ以上にエネルギーや糖分をとり過ぎている場合があります。一度、飲酒やお菓子の量と回数をチェックしてみましよう。

私たちの周りには、食に対する情報があふれています。体に良いと言われる食品も、食べ過ぎれば良くないものも多くあります。特定のものにこだわらず、毎食、主食・メインのおかずをゆつくり食べる。みなさんも、今日のお食事から見直してみませんか？