2024年1月20日（土） 月刊ケア2月号 掲載

ビューポイント『世界糖尿病デー Web市民公開講座 開催』

ビューポイント2

市民公開講座で医師、看護師、薬剤師、管理栄養士が糖尿病管理の注意点をアドバイス

函館中央病院

函館中央病院（函館市）は北海道糖尿病協会と共催で、世界糖尿病デー（11月14日）に合わせ、ｗｅｂ市民公開講座を開催。函館五稜郭病院の川村憧子管理栄養士、同糖尿病看護室の木村ルリ子看護師、函館中央病院の目谷真里薬剤師、同糖尿病・内分泌内科の髙橋清彦医師が講演した。

函館五稜郭病院の川村管理栄養士は血糖値をコントロールするための食事療法について解説。ポイントは3食規則正しく、バランスよく食べることで、食物繊維の取り入れ方や外食のポイントなどをアドバイスした。

食物繊維には、血糖値の上昇を緩やかにし、余分なコレステロールの排泄や食べ過ぎの防止につながる働きがある。効率よく摂取するため、主食を玄米ライ麦パンに変えたり、野菜を加熱し摂取量を増やす、保存期間の長い乾物をストックする、きのこ類を冷凍保存するといった工夫方法を紹介。

外食では麺類とご飯ものなど炭水化物同士の組み合わせはやめ、野菜等の具材が多いメニューや、丼ぶりものより定食、洋食より和食を選び、麺類の汁は残すことを推奨。コンビニの商品選びでは、「おにぎりは雑穀米やもち麦入り、パンはライ麦パンや全粒粉パン、麺類はうどんよりそばを選び、丼ものにはサラダをプラスしてほしい。野菜ジュースには食物繊維やビタミンCは含まれていないことにも留意してほしい」と指摘。間食は量や内容、時間帯を意識し、食事は時間をかけ、ご飯より野菜から食べるのがコツなどと呼び掛けた。

函館五稜郭病院糖尿病看護室の木村看護師はフットケアについて解説。糖尿病神経障害は、靴擦れ等で傷ができると感染しやすく、最悪の場合、壊疽から足を切断する必要が生じる。足の傷を重症化させないため、①足の観察（見て、触って、においも嗅ぐ）②足の清潔を保つ③爪の手入れ④外傷の予防⑤おかしいと思ったら受診することとアドバイス。

足の観察では、「皮膚が赤や紫、黒色に変色していないか」「切り傷、ひっかき傷、やけどはないか」「爪の変形や変色、周囲に炎症はないか」「水虫、タコ、ウオノメ等はないか」等のポイントを紹介。足の清潔を保つには、綿などの肌に優しい素材でしっかり石けんを泡立て、指の間も開いて洗うことが大切で、「洗った後はしっかり拭き取り、角質ケアや保湿も心掛けてほしい」と指摘した。

また、靴を履く前に小石などの異物がないか確認したり、湯たんぽや使い捨てカイロ等は直接使わず、低温やけどに注意してほしいと呼び掛けた。

左から、司会を担当した函館中央病院の小野真佑子糖尿病・内分泌内科医長、髙橋医師、目谷薬剤師

函館中央病院の目谷薬剤師は薬の服用に関する注意点を説明。薬には用法用量があり、最大限の効果を発揮できる服用タイミングがあることを紹介。薬の飲み忘れには、①量が多くてわからない②仕事等のため昼の分を飲み忘れる③副作用が出て飲めないといったケースが考えられ、①は一包化、②は1日1回か2回の薬に変更、③は薬の量を減らしたり、他の薬に変更することが可能なので相談してほしいと指摘。飲み忘れを医師に正しく伝えなければ、薬の量を増やされ、過量から低血糖・副作用の危険性があるなど注意を呼び掛けた。

また、糖尿病治療は薬物療法と食事、運動療法が3本柱であり、食事と運動療法にしっかり取り組めば薬を減らせることもあるなど、その重要性を訴えた。

函館中央病院の髙橋医師は糖尿病合併症について解説。同合併症には急性合併症（糖尿病性昏睡、感染症）と慢性合併症があり、後者は細小血管障害（糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害）と大血管障害（脳梗塞・虚血性心疾患・閉塞性動脈硬化症）があると紹介。細小血管障害について、２００１年の国内の報告では、神経障害（36.7％）、網膜症（23.3％）、腎症（14.2％）の順に多いことを指摘。また、２０１４年の調査では治療法の向上で、糖尿病の合併症割合はいずれも減少する傾向にあるとした。

この他、糖尿病がある場合、糖尿病がない場合と比べて、心筋梗塞の発生率が高かったり、低血糖と認知症発症に関連があることなども説明。現在の糖尿病の治療に求められるものとして、「血糖を早期に下げる」「低血糖を起こさない」「体重を増やさない」「高齢者でも安全に使える治療」を挙げ、「細小血管障害を予防するには、血糖コントロールが重要で、大血管障害を防ぐには血糖コントロールだけでなく、血圧管理や脂質障害、体重管理、禁煙などの管理が重要」だと強調した。