

2024年11月15日(金) ハコラク12月号 掲載

医療の現場から『日本糖尿病療養指導士-CDEJ-をご存知ですか？』

中野 康平 理学療法士(日本糖尿病療養指導士)

日本糖尿病療養指導士-CDEJ-を ご存知ですか？



函館中央病院

理学療法士(日本糖尿病療養指導士)

中野 康平 さん

「糖尿病」という言葉を聞いたこと
がありますか？糖尿病とは、血糖値
が下がりにくくなり、慢性的に高血
糖状態が続いてしまう病気のこと
です。原因として、インスリンとい
う血糖値を下げるホルモンの働きが低
下・不足してしまうことが挙げられ
ます。高血糖状態が続くとさまざま
な症状が出現します。手足のしびれ
や感覚が鈍ってしまう「神経障害」、
目がかすむ・失明の可能性もある「網
膜症」、そして「腎症」などがあります。

腎症が進行すると、人工透析が必要
となる可能性もあります。放ってお
くと症状がどんどん進行していくの
が糖尿病の怖さです。糖尿病になる
と完治は難しく、少しでも症状を抑
え、ともに付き合っていくことが必
要になります。

主な治療方法は、薬物療法、食事
療法、運動療法です。最初は「どん
な薬を飲むの？食事は何に気を付け
たらいいの？どんな運動をしたらいい
の？」と悩まれる方が多いです。

そんな悩みや不安を少しでも減らせ
るように支援を行うのが「日本糖尿
病療養指導士(CDEJ)」です。

CDEJは、糖尿病治療において
幅広い専門知識を持ち、自己管理方
法を指導・支援していく医療スタッ
フのことをいいます。CDEJを取
得できるのは、医療スタッフの中
でも看護師、薬剤師、管理栄養士、臨
床検査技師、理学療法士に限定され
ます。

その中でも私たち理学療法士は「運
動療法」に関わり、運動の方法や内
容、注意点を細かく指導していきま
す。運動は血糖値が下がりやすくな
ることや、インスリンが働きやす
くなる効果が期待できるため、
重要とされています。特に散歩や
ジョギング、自転車などの「有酸
素運動」は効果的です。ただし、
空腹時や食事前の運動は低血糖状態
になる危険性があるため、できる限
り控えてください。

糖尿病になったからといって、ラ
イフスタイルを大きく変える必要は
ありません。少しでも悩んだら医師
やCDEJにご相談ください。明る
く充実した生活が送られるよう、一
緒に考えていきましょう。