



No.021

能登北部地域医療研究所



のとけんだより

2014.11.18

地域医療研修中の若手医師が糖尿病教室で講師を務める!!

金沢医科大学能登北部地域医療研究所・公立穴水総合病院が糖尿病教室を開催!!
— 併症を引き起こさないための予防が大切! 研修医のミニ講義が大高評! —

食生活を始めとする生活様式の変化によって、近年急激に糖尿病患者が増加しています。2013年現在で世界中に約3億8,200万人、日本だけでも約950万人(公立穴水総合病院によると糖尿病で通院、入院している患者は約400人、また糖尿病予備群は1,100万人)もの糖尿病患者がいると推定されています。しかし多い割には、糖尿病に対する認識不足や誤解の多い病気であるといわれます。

糖尿病とはどういう病気なのか?血糖コントロールが不良であるとどんな合併症が現れてくるのか?合併症を放置するとどうなるのか?糖尿病の検査や薬にはどのようなものがあるのか?今の問題点は何か?どういう生活に変えていけばよいのか?糖尿病は治療すればすぐに治る病気ではなく、一生つきあっていかなければならない病気です。そして地道に治療をしていくことと合併症を引き起こさないための予防が大切です。



自己管理ノートの説明



自己血糖測定の指導



糖尿病のミニ講義

金沢医科大学能登北部地域医療研究所・公立穴水総合病院では、糖尿病重症化防止のための糖尿病教室を毎月継続的に開催しています。糖尿病教室の目的は、患者さんに病気について正しく理解していただくこと、今までの生活を見直していくことです。そのために、医師、看護師、薬剤師、検査技師、栄養士が集学的に関わりサポートをしていきます。

本研究所では、今年度地域医療を学ぶ県内外の研修医16名を順次受入れており、その多くが交代で講師を務める予定です。講座での住民との触れ合いを通じて、研修医に過疎や高齢化が進む奥能登の医療の課題に理解を深めてもらう目的として研修プログラムに組み入れています。フレッシュな研修医の皆さんが説明用資料を作成し、患者目線に立った分かりやすい説明は、参加した患者さんやご家族の皆さんから高い評価をいただいています。

第1回テーマ	糖尿病とは?	8.25(月)
第2回テーマ	糖尿病の症状と合併症	9.22(月)
第3回テーマ	糖尿病の検査	10.27(月)
第4回テーマ	糖尿病と治療	11.17(月)
第5回テーマ	糖尿病と腎臓の関係	12.22(月)
第6回テーマ	糖尿病の薬	1.26(月)
第7回テーマ	糖尿病のための運動と食事 その1	2.23(月)
第8回テーマ	糖尿病のための運動と食事 その2	3.23(月)

慢性合併症の種類

高血糖状態が長い間続くと確実に起こります。合併症による症状は不快で生活の質を損なうだけでなく、時に突然死など命に関わることもあります。糖尿病は血管と神経を侵す病気です→全身の病気

三大合併症

- 神経障害→(しんけい) 合併症の初発症状として多い
- 網膜症→(め) 最悪の場合失明、大人になってからの失明原因の第一位
- 腎症→(じん) 最悪の場合尿毒症で透析、透析導入患者の1/3を占める



その他の合併症

- 動脈硬化→糖尿病だけでなく境界型(予備軍)の段階から進行が早まる
- 糖尿病性壊疽→あらゆる合併症の寄せ集め
- 白内障・緑内障
- 感染症

糖尿病の治療について

✓ 運動療法とは？

食後30分~1時間後から運動を開始すると、体のすみずみまでインスリンが行きわたり、食後に高血糖が上昇するのを抑えることができます。まずは食後の散歩から始めてみましょう。また、運動を継続すると、インスリンの感受性が段々と上がって行き、血糖値を下げる効果が持続できるようになります。効果的な運動には、散歩、ジョギング、水泳などの有酸素運動、筋肉に軽い負荷をかけて行うレジスタンス運動などがあります。合わせて、繰り返し継続してできるよう、日常生活でもおこなえる運動を取り入れていきましょう。



✓ 食事療法とは？

食事は毎日のこと、それも複数回あるので、効果の出やすい取り組みです。効果が出やすいといっても、極端な摂取制限や、禁止事項で無理をする必要はありません。食事の質や、食べ方のコツを知って、現状の食生活を見直すことで、がまんしすぎたり、ストレスをためすぎたりすることなく、生活や血糖値をコントロールできるようになります。まずは今の自分ができることから取り入れていきましょう。



✓ 薬物療法とは？

薬物の摂取は、医師・薬剤師のアドバイスのもとにおこないます。



○問い合わせ(濱中・橋本・濱崎)
能登北部地域医療研究所(公立穴水総合病院内)
電話 0768-52-0655 FAX0768-52-0658
E-mail ccm@kanazawa-med.ac.jp
〒927-0027 石川県鳳珠郡穴水町川島タ-8