

糖尿病外来の創設

糖尿病はいろんな病気を併発します。早期発見、早期治療が大切です。

糖尿病とはどんな病気でしょうか

— 南国中央病院に、糖尿病専門医である葛籠先生が赴任されたこと聞きました。現在は、糖尿病、腎臓内分泌の専門外来を担当しているとのことですが、そもそも糖尿病とはどういう病気でしょうか。また、その病気に興味を持たれたきっかけは何だったのでしょうか。



南国中央病院 糖尿病内分泌代謝内科部長 葛籠 幸栄 糖尿病学会認定糖尿病専門医

葛籠／現在は、必要以上に食べ物や、食べる機会が多くなっています。いわゆる飽食の時代です。それに伴い、糖尿病という血糖値が高くなる病気が増え、予備軍を含めるとわが国に890万人いるともわれています。

糖尿病という病気を簡単に説明しますと、血管の中のブドウ糖という粒子がたかさん浮いている状態です。粒子が多ければ多いほど血液の流れは悪くなり、血管が傷みやすくなり、また詰まりやすくなります。ですから、糖尿病の患者さんは心臓や脳の合併症が多くなります。また、感染症も起こしやすく、一度併発すると治りづらいんです。しかし、当初はほとんど無症状のことが多く、気付かぬうちに進行し、合併症などの重篤な状態になってから

ら病院に行くというケースが多いといわれています。

次に、私自身が糖尿病や腎臓、内分泌を専門にしたのは次のような理由からです。糖尿病や腎臓内分泌の病気が、いわゆる目に直接見えない病変を治していく分野。そのため、原因が分からなかったり、それが判明していても治療法が分からない病気もたくさんあります。

難病といわれる疾患も多く、長期間治療しないと、いけません。だからこそ、やりがいのある分野だと思いましたが、患者さんのメンタルサポートが大事なことも気付きました。患者さんとふれあいが、どうやって治療していくかを共に考える、そこに惹かれました。

— 南国中央病院に葛籠先生を迎えるにあたり、看護部門はどのような体制になりましたか。また、新しい役割、取り組みについて教えてください。



南国中央病院 看護部主任 小松 祐子

小松／まず、糖尿病サポートチームを作ることから始めました。糖尿病の治療は、各専門職（医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士、検査技師）がかわる病気がないので、そのメンバーが中心となり、葛籠先生の指導のもと、これまで当院にはなかった糖尿病教育入院パスを作成しました。外来通院での患者指導は難しい現状がありますので、そこで糖尿病教育入院を、各専門職から指導を受けること

でより糖尿病について知ってもらい、今後の治療に生かせるのではないかと考えています。各専門職の中で、患者さんとかかわる時間が長く、身近なところにいるのが看護師です。患者さん自身が今までの生活を振り返り、生活習慣を見直すところから、看護師が一緒に考えていきます。その中から、生活上の問題点を挙げて、達成可能な目標を立てていただき、退院されてからも続けられるように支援していきます。

— 糖尿病の治療に関しては、どんな注意が必要ですか。

葛籠／まず、治療の前に診断をします。しかし困ったことに、きちんとした診断をするには、1回の採血だけでは分からず、定期的な検査が必要で、この糖尿病という病気は万病のもとなのですが、それに対抗すべき治療としては、食事療法、運動療法、薬物療法が挙げられます。しかし、まずは発見、診断することが大事ですので、お気軽に定期検査を受けることをお勧めしています。

この糖尿病という病気は万病のもとなのですが、それに対抗すべき治療としては、食事療法、運動療法、薬物療法が挙げられます。しかし、まずは発見、診断することが大事ですので、お気軽に定期検査を受けることをお勧めしています。

— 糖尿病の食事療法には、どんな注意が必要ですか。

北村／糖尿病の治療ではまず、現在の生活を見直して生活習慣の改善を行うことが先決です。その中でも、食事に気を付けることが大切。二つ目は、自分に合ったカロリーの食事を摂ること。



南国中央病院 管理栄養士 北村 由佳

二つ目は、バランスよく食べる。三つ目は、1日3回、規則正しく食べる。

もう少し詳しく話しますと、二つ目は、その人に合った適切なカロリーに制限すること。性別、年齢、現在の身長、体重、生活運動量などによって異なってきますので、その点は注意が必要で、

二つ目のバランスよく食べることで、そのためにはある程度の献立のルールを決めることが大事。食卓に四つ皿をそろえ、1、ご飯、パンめん類など、2、肉・魚卵大豆製品をはじめとするメインのおかず、3、野菜を中心とした海藻、きのこ類のおかず（いためたり、湯がくことであらゆるものに摂取）、4、具だくさんの汁物（これらを載せてください）、ご飯は糖分量が多いので、おかずを中心に食べていただきます」と言われる方がおられますが、これでは食べ物が入ってからの働きが違います。パラエティーに富んだ食品を摂ることが治療につながっていくのです。

三つ目の規則正しく、ゆとりよくく噛んで食べることは、インスリン作用がより効率よく働くようになるからです。長時間空腹が続くと、必要以上に栄養を吸収してしまいます。夜遅い夕食や夜食を取れば、血糖値の上昇、体重増加の原因になるといわれていますので、夕食は早めに済ませましょう。また、おなかいっぱい食べ続けると、少しずつ食べられる量が増えてきますので、注意が必要で、

— 糖尿病における薬物療法について教えてください。

池内／薬物療法は、食事、運動療法をした後、どうしてもコントロールが

できない患者さんに選択されます。まずはじめに内服薬ですが、最近では、薬がたくさん出ています。糖の吸収を遅らせるものやインスリン（唯一、血糖値を下げてくれるホルモン）の分泌を促進するもの、インスリンの働きを良くするものなど、薬によっては食事の直前に飲むものがあるため、注意が必要です。



南国中央病院 薬剤師 池内 愛子

次に、内服薬でコントロールできない場合は、インスリン療法になります。最近では、インスリンもいろいろな種類が発売され、組み合わせ次第で、より良いコントロールができるようになりました。

薬物療法をする上で気を付けてほしいことは、決められた量を指示通り、しっかりと服用することです。通常、薬といえは食後というイメージがありますが、糖尿病の薬は食事の直前のものもあり、それを守らないと効果が出なかったり、低血糖を起してしまうことがありますので注意が必要です。

次に気を付けてほしいことは、低血糖症状です。これは、血液中のブドウ糖濃度が低くなった危険な状態です。異常な空腹感、冷や汗、動悸（どうき）、手足の震え、意識レベルの低下などが見られる症状のこと。私が患者さんに薬を説明する際、低血糖について必ず触れ、その症状が見られたら、すぐに砂糖やジュースなどで糖分を摂取するように指導しています。薬の飲み忘れについてですが、それに気付いた時点ですぐに服用してください。もし、次の食事に近い時間であれば、2回分まとめて服用せずに

飲み忘れた分は除きます。患者さん自身、自分がどのような薬を飲み、万が一、低血糖が起った場合でも対処できるようにしっかりと把握してほしいと思います。

いろいろと話しましたが、1回で話を理解されるのは難しいと思いますので、気軽に薬局に立ち寄り、薬についてお聞きください。

— 最近、糖尿病患者さんに対してのフットケアについてよく耳にしますが、なぜフットケアが必要なのでしょう。

小松／糖尿病の合併症の一つに、末梢（まっしよ）神経障害や末梢血管障害があり、ひどくなると壊疽（えそ）や下肢切断に至ることがあります。そうならないために、予防と早期発見が重要です。

フットケアとは、看護師が患者さんに足浴やつめ切りをしなから足の汚れを落とすことに加え、傷が出来ていないか、つめの状態、足先の循環状態を観察することです。患者さん自身がケアできるように、観察、つめ切り、足を清潔にする方法、靴の正しい選び方についても指導していきます。

— 最後に、糖尿病の予防はどのようにすればいいのでしょうか。

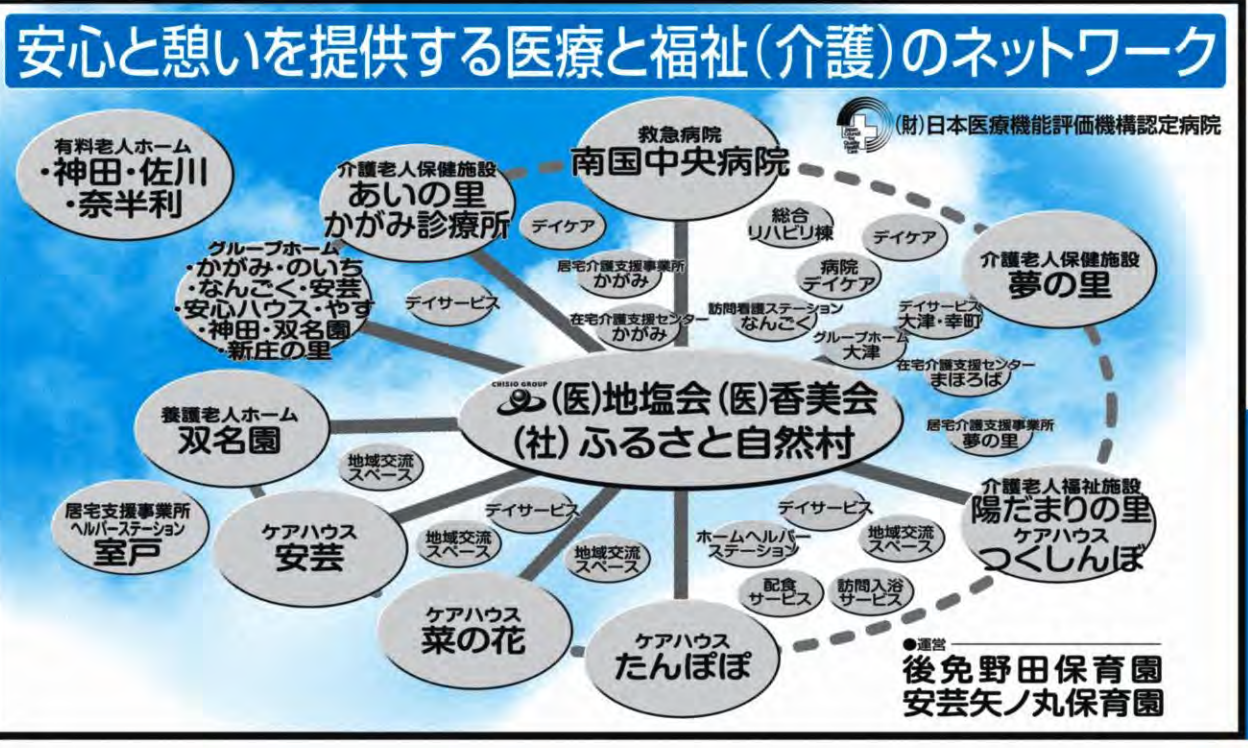
葛籠／予防も、残念ながら、まず大事なのは食事療法と運動療法です。運動療法をしてはいけない特殊なケースもありますので、専門医にお気軽に相談を。何はともあれ、人でも悩まず、一度、医療機関を受診することが大切です。一人一人の状況に合ったアドバイスさせていただきます。

また、糖尿病になる前に予防したいと思っている人はたくさんいらっしゃいます。当院では、地域医療に貢献するために、予防するための勉強会や相談会を定期的に行う予定です。口渇、体重減少などの症状が気になる方は、気軽に相談ください。

患者さんの普段の生活状況をお伺いし、改善する部分がないか一緒に考えていくことも大切です。中には、足を他人に見せることに抵抗を持つ人もいます。フットケアは糖尿病患者さんにとって必要なことです。当院でもフットケアを実施できるように準備中です。できるようになり次第、お知らせします。



インタビュー 高知放送 井津 葉子



Advertisement for Nankoku Central Hospital, including contact information and a list of affiliated facilities.