

アポイント



ドクターのリレー講座 糖尿病についてのお話

糖尿病・内分泌代謝内科
診療科長 藤原 淳



クローズアップ!!
糖尿病看護認定看護師

Vol.81

2021.10

「稲刈り後のひと休み」 介護・医療支援部 下村貴子



歯科機能が
拡充しました!



職員の写真展
「病院のまなざし」巡回展
たくさんの応援メッセージ
をいただきました

- TAVI 300症例達成
- 「病院のまなざし」巡回展を茨城空港で開催!
- 病院のまわりを探検しよう!
「筑波実験植物園」



「秋色」臨床検査科 安田正徳



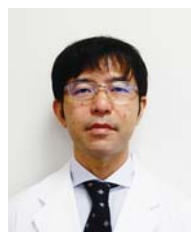
ドクターのリレー講座



糖尿病についてのお話

糖尿病・内分泌代謝内科
診療科長

ふじわら まこと
藤原 淳



糖尿病とは

糖尿病の診断は血液検査で血糖とHbA1c【ヘモグロビン・エーワンシー】の測定結果で診断されます。HbA1cは赤血球のうち糖に持続的に汚染された赤血球の割合のことを言います。なぜ持続的な高血糖が大事なのかといえば、血管に血中の糖分が浸透して血管が傷むからです。血管や神経が高血糖で痛むと糖尿病の合併症を生じます。網膜症、腎症あるいは神経障害などが代表的です。そもそも糖尿病は合併症を予防するために定義されたものです。

糖尿病には「1型」と「2型」があります。1型糖尿病は、GAD抗体などの自己抗体が生じて、インスリン（血糖をコントロールするホルモン）が不足し発症するとされています。より一般的な2型糖尿病は、過食で糖を摂りすぎ、運動不足などにより栄養を消費できず、蓄え過ぎた血液中の糖分が血管内にいつまで

も残ることによって起こります。高血糖がひどくなると口渇、多飲、多尿あるいは体重減少といった自覚症状が出ます。ところが、病気が進行しないと自覚症状が出ないため、発病早期には生活療養指導を受け入れ難い一面があります。



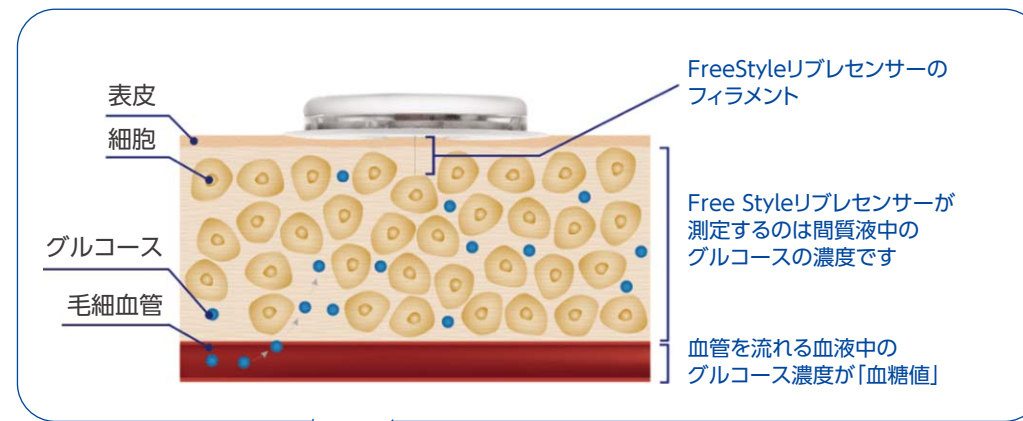
治療薬について

日本では現時点で8系統の内服薬が使い、世界でも最高の医療水準にあり、近い将来さらに1~2系統の薬が処方可能になります。新薬の中には思いがけない効果があるものもあります。SGLT2阻害薬は血液中の糖を尿糖に変えて体外に排出する薬ですが、糖尿病の合併症である心不全や腎不全の悪化を遅くする効果が認められています。GLP1アナログ注射剤は、やせやすくなる効果があるため、美容目的では処方しないこととされています。

血糖値の自己管理について

糖尿病は早期診断、早期治療を行えば、病院知らずの方より健康で長生き、なんてことが珍しくありません。病気が進行してインスリン注射を行うことになっても、新しい注射剤や自己血糖測定を簡便にする方法などが、近年大きく進歩しています。なかでもリブレプロフリースタイルという自己血糖自動測定システムは、インスリン治療が欠かせない患者さんから人気です。二の腕にパッチ状のセンサーをペタッ(チクッ?)

自己血糖自動測定システム



使い方

【装着】
小型のセンサーを上腕の後ろ側に装着します。



【データ読み取り】
センサーでスキャンするとグルコース値がわかります。服の上からもOK



【確認】
グルコース値と8時間の履歴グルコース変動の傾向を示す矢印が表示されます。



スマホと連動させてデータを管理することができます。



提供:アボットジャパン合同会社

と貼り、センサーに機械をかざせばすぐ血糖がわかります。それも24時間毎にセンサーを交換すれば365日いつでも知ることができるのです。インターネットでクラウドにデータを保存しておけば、医療機関を受診しなくとも患者さんの血糖データを主治医がみることもできます。ちょっと面倒ですが、1型糖尿病患者さんでも食べるものにあわせてインスリン量を調節し注射する方法を覚えれば、それほど血糖値は狂いません。きちんと管理すれば元気な赤ちゃんを産むこともできます。1型糖尿病患者さんには、大リーガーやプロ野球選手、プロのサッカー選手、NBAバスケット選手もいます。インスリン製剤のメーカーが作った1型糖尿病患者さんだけのプロのサイクリングチームもあります。糖尿病であっても一見、健康な人となんら区別がつかず、不安を抱えつつも同じように人生を歩んでゆけます。

おわりに

わが国の20~79歳の糖尿病有病者数は739万人(年齢調整有病率5.6%)、IGT(空腹時の血糖値が正常値と異常値(糖尿病と判断される値)の間にある状態)有病者数は1,210万人(同9.4%)とされています。糖尿病は治らない疾患であるため、長生きするにつれ、有病率が上がります。人口280万人ほどの茨城県では有病率5%として14万人の患者さんがいることになります。しかし茨城県の糖尿病専門医はわずかに100人ほどです。当然、糖尿病専門医以外の医師の協力なくしては、治療が成り立ちません。患者さんの数が多いだけに糖尿病学の進歩も速く、その発展についていくのが糖尿病専門医の使命だと考えます。今後もっと時代が進めば、さらに治療が楽になるでしょう。その時はそう遠くないと思う日々です。



クローズアップ!!

糖尿病看護認定看護師

糖尿病は、糖尿病と診断されると生涯にわたり付き合っていくなくてはなりません。糖尿病をもちながら日々の生活を送るには、様々なケアや自己管理が必要になります。

糖尿病看護認定看護師は、それぞれの患者さんにとって最善の方法と一緒に考え、患者さんが糖尿病をもちながらも、自分らしく健やかな生活を送ることができるよう院内の様々な職種と連携しながら支援します。

フットケアの取り組み

糖尿病の患者さんは、末梢神経障害により、足にできた傷に気づきにくい場合があります。さらに血糖コントロールがうまくいかなかったり血流障害があるときは、その傷口から感染症を起こしたり、ひどい場合には、足壊疽に至ることもあります。

足のトラブルを予防するため、以下のアドバイスをを行っています。

- ・足の観察方法
- ・巻き爪にならない爪の切り方
- ・靴の選び方や履き方の工夫

自身の足に興味を持ってもらい、大切にすることが足を守る第一歩です。



足に傷があり処置が必要な場合は、皮膚・排泄ケア認定看護師とも連携し、処置を行うこともあります。

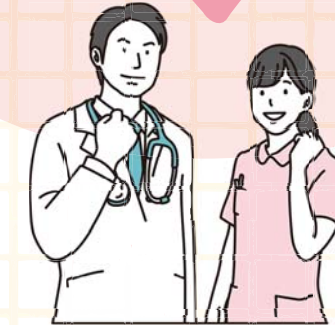
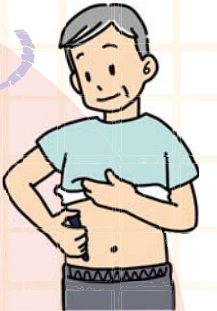


糖尿病看護認定看護師



血糖コントロール改善に向けた取り組み

インスリンなどの注射を行っている患者さんには、ご自身で測定した血糖値を自己管理ノートに記録してもらっています。外来時、その記録をもとに、患者さんと一緒に生活の振り返りを行い、良かった点や、改善が必要な点と一緒に考えます。そして、患者さんが次回の外来受診までにできそうなことを一緒に考えます。



患者さんとの面談内容を医師に伝え、インスリン調整や血糖測定回数の増減を提案することもあります。

病棟・外来サポート

糖尿病の患者さんが入院する病棟のスタッフ向けに学習会を行ったり、患者さんにご記入いただく情報シートを作成するなどのサポートをしています。病棟や小児外来など、様々な場所で患者さんへの支援を一緒に考え提供することもあります。



フットケアミーティング i-PAD@HNC

末梢動脈外来医師、看護師、訪問看護師、訪問リハビリスタッフと在宅利用者の症例を共有します。離れた在宅ケアの事業所とも連携するためオンライン会議形式で月2回実施しています。



糖尿病連絡会

医師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、事務スタッフ、医療ソーシャルワーカー、看護師などの様々な職種のスタッフと、糖尿病患者さんへのより良い支援について検討する会議が2021年7月より開始されました。



世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が11月14日を世界糖尿病デーと制定しました。

糖尿病看護認定看護師として

糖尿病患者さんへの支援を始めたばかりの頃、一生懸命患者さんへ指導しているにも関わらず患者さんから「もう話は聞きたくありません」と言われたことがありました。その時の私は、「今のままでは、合併症になってしまうのどうして?」という思いでいっぱいでした。自分の関わりを振り返り、いかに一方的なものだったのか気づき、反省しました。その後、上司から更に学びを深めることを勧められ、糖尿病看護認定看護師教育過程で学ぶ機会を得ました。これからも患者さんの気持ちや生活を大切に、支援していきます。



糖尿病看護認定看護師 吉田さん

歯科機能が拡充しました！



当院の歯科は、これまで週に2日、地域の歯科の先生に非常勤として来ていただき、入院患者さんを中心とした診療を行ってまいりましたが、2021年10月より、常勤の歯科口腔外科医師が月曜から金曜まで診療を行うことになりました。

入院や手術前の口腔ケアは、口腔内の問題への対処だけではなく、感染症や誤嚥性肺炎の予防など、治療を順調にするために有用です。また、口腔機能の維持・回復など、患者さんのQOLの向上のためにもとても重要です。



これまで、入院・手術の前には歯科を受診し、口腔ケアを行うようすすめてきましたが、かかりつけの歯科がない患者さんや歯科を受診すること自体が困難な患者さんは、口腔ケアが難しい場合がありました。

がんの患者さんをサポートするという、基本的な方針はこれまでと変わりませんが、歯科口腔外科医が毎日院内にいて、サポートの対象がひろがり、急な対応も行いやすくなることが期待されます。

※当院の歯科口腔外科では虫歯や歯周病など、通常外来でおこなう一般的な治療はおこないません。



歯科診察室



かかりつけの歯科がある患者さんは、これまでどおり、当院と地域の歯科の先生で連携して診療にあたってまいります。



TAVI 300 症例達成！

※ TAVI (経カテーテル大動脈弁留置術) 大動脈弁狭窄症に対して開胸手術ではなく、カテーテルを使って新しい弁を心臓に留置する治療法

タレントの草刈正雄さんが出演されている「その症状、心臓弁膜症かも？」というCMをご覧になったことはありますか？心臓弁膜症の一つである大動脈弁狭窄症の治療で体への負担が少ないTAVIは、これまで外科手術を受けることができなかった高齢な患者さんが対象でしたが、最近は外科手術が可能な低リスクの患者さんへの治療法としても検討できるようになりました。

2017年3月よりTAVIを積極的に実施している当院では、2021年8月にTAVIが300症例達成となりました！



疲れやすくなった、胸が苦しい、最近散歩をしなくなったなどの症状があれば、「その症状、心臓弁膜症かも？」と疑って、早めにかかりつけ医を受診して、相談しましょう。

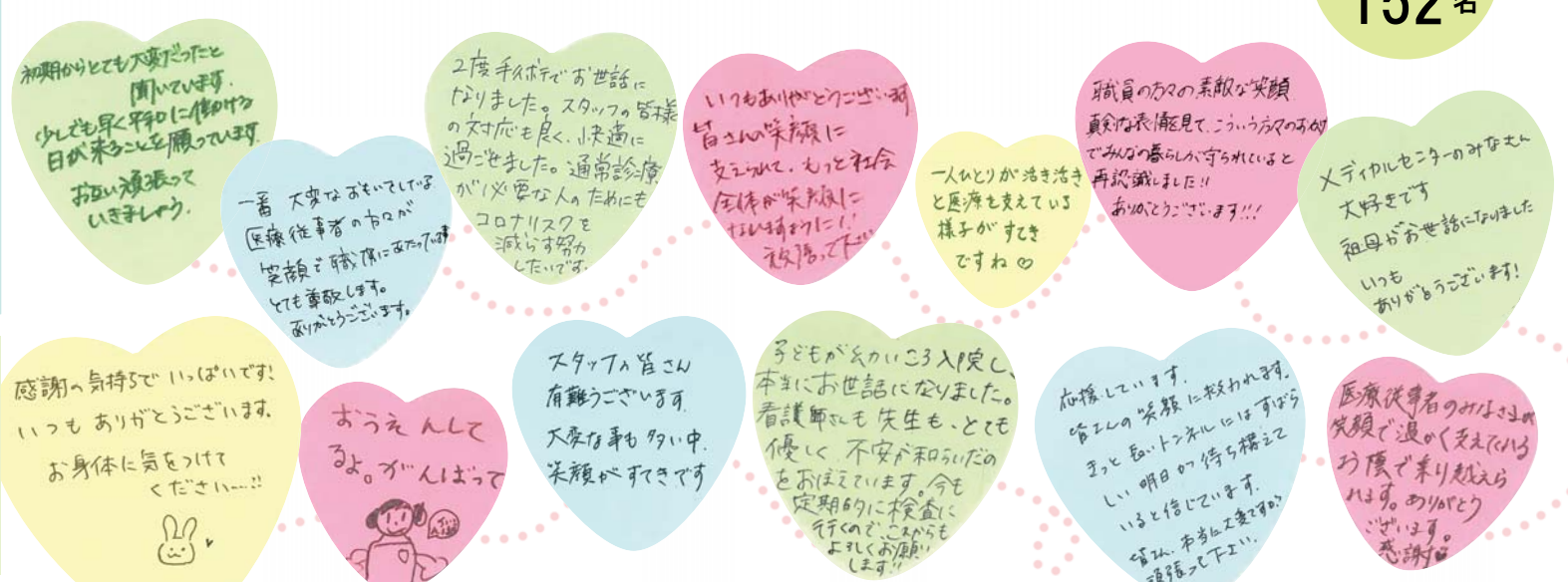
「病院のまなざし」

2020年11月～2021年5月まで、院内で実施していた働く職員の姿の写真展「病院のまなざし」を多くの方にご覧いただけるように、2つのショッピングセンターで巡回展を開催しました。すると、多くの方より、医療従事者に対する感謝や応援の気持ちを伝えるメッセージがたくさん寄せられましたので、紹介します。



展示中にメッセージをくださった方

152名



写真展

「病院のまなざし」 茨城空港にて巡回展を開催!

期間 11/2(火) ~ 11/17(水)

場所 茨城空港ターミナルビル1階
国際線チェックインカウンター前

ぜひ、お立ち寄りください!



知ってた?

植物多様性を
知る・守る・伝える

筑波実験植物園

画像提供：国立科学博物館

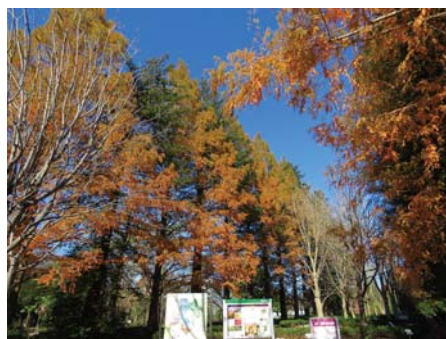


病院のまわりを探検しよう!

「筑波実験植物園」は、当院から徒歩でおよそ15分、車であれば5分ほどの場所に位置し、国立科学博物館が植物の研究を推進するために設置した植物園です。生きた多様な植物を収集・保全し、絶滅危惧種を中心とした植物多様性保全研究を推進しています。

およそ14ヘクタールの敷地には、日本に生育する代表的な植物をはじめ、世界の熱帯や乾燥地に生育する植物、私たちの生命(いのち)を支える植物、筑波山で見られる植物など、7,000種類を超える植物が植栽され、約3,000種類をご覧になることができます。

植物から多くの恩恵を受けている人類。植物の多様性を学びに、筑波実験植物園を訪れてみてはいかがでしょうか。



プロムナード

入園してすぐのプロムナードでは、四季を彩る世界の巨木が迎えてくれます。

私たちのくらしは日本から遠く離れた熱帯で栽培されるさまざまな植物によって支えられています。

沿革

- 昭和51年5月 筑波地区に「筑波実験植物園」設置
- 昭和51年12月 筑波実験植物園研究管理棟が完成
- 昭和56年10月 熱帯資源植物温室が完成
- 昭和58年8月 教育棟が完成
- 昭和58年10月 筑波実験植物園開園
- 昭和60年12月 サバンナ温室が完成
- 平成2年1月 研修展示館が完成
- 平成7年1月 熱帯雨林温室が完成
- 平成7年10月 植物研究部が新宿分館より筑波地区に移転
- 平成20年10月 開園25周年を記念し、生命を支える多様性区がオープン
- 平成25年5月 研修展示館の展示を一新し、リニューアルオープン

サバンナ温室



乾季、雨季がはっきりし、年間降雨量の少ない地域の植物が植栽されています。

熱帯資源植物温室



熱帯の植物が、食料(バナナ、カカオなど)、産業原料(パラゴムノキなど)、木材(マホガニーなど)、香辛料(コショウ、ナツメグなど)、薬(クミスクチンなど)、鑑賞(ハイビスカスなど)と、用途別に植栽されています。



公益財団法人 筑波メディカルセンター

筑波メディカルセンター病院

Tsukuba Medical Center Hospital

〒305-8558 つくば市天久保1-3-1

TEL 029-851-3511

発行人 病院長 じくや ともあき 軸屋 智昭

発行日 2021年10月吉日

E-mailアドレス:hp@tmch.or.jp

ホームページ:http://www.tmch.or.jp/

UD
FONT

