

患者さん、家族へのサポート 「1型糖尿病患者の会」のご紹介

慢性疾患看護専門看護師 今井由佳



糖尿病には大きく分けて二つのタイプがあるのをご存じでしょうか。一つはよくテレビや雑誌などで話題の2型糖尿病です。こちらは中高年に発症することが多く糖尿病の95%の人はこのタイプと言われています。もう一つは1型糖尿病です。日本では、1年間に10万人の中で約1.5~2.5人ほど発症するといわれています。この1型糖尿病は、自分の体のなかで血糖値をさげるためのインスリンというホルモンを作れなくなってしまう病気です。特徴としては、10~20代の若い人に突然発症するケースが多いことです。まれに高齢者でも1型糖尿病を発症する方もいらっしゃいます。残念ながら治癒する病気ではないため、生涯にわたってインスリン注射を続ける必要があります。そして、治療の目的は血糖値をコントロールして合併症を予防しながら、健康な人と同様の日常生活を送ることになります。

現在、当院には1型糖尿病の患者さんは30人ほど通院されています。みなさん、食事や運動によっても左右される血糖値をコントロールするために、日々チャレンジしながら生活しています。インスリンが多すぎて血糖値が下がりすぎてしまったり、食べるものに悩んだり、外でインスリン注射を打つ場所がなかったり、妊娠を躊躇したり、多くの困難を抱えています。そのような困難を一人で抱え込まずにみんなでサポートしあうための患者会が国内には多く存在しています。

当院でも、2015年より「1型糖尿病患者の交流会」を始めました。これまで毎年開催しており、今年3月に3回目の会を開くことができました。患者さんやそのご家族が集まり毎回15名程参加され、医師や看護師、管理栄養士、薬剤師も参加します。お茶やコーヒーを飲みながら、毎日の大変なできごとやうまくいったできごと、趣味や最近の治療法などを語りあいます。いつも笑いの絶えない会です。

若年の患者さんからは「ずっと何十年も元気にやってきている人を見てすごいと思った」、「参加して少し希望が持てた」といった感想が聞かれ、高齢の患者さんからは「少しでもお役に立つならよかった」といった感想が聞かれています。

それぞれ、立場や役割も違いますが、同じ病気を抱えながら一生懸命頑張って生活している姿を見て、自分らしく生きていく力に変えていってくださっているのではないかと思います。私たち糖尿病チームのスタッフも、毎回患者さんから多くのことを学んでいます。また今年も患者会を行う予定です。患者さんと笑顔で語り合えるのを楽しみにしています。

第4回 1型糖尿病患者の交流会

今年も、1型糖尿病患者の交流会を開催いたします。当日は、ささやかですがお茶とお菓子をご用意しております。皆さんと楽しく過ごしましょう。お気軽に参加してみてくださいお待ちしております。

日時: 2017年10月07日(土曜日) 13:00~15:00
 会場: 大森赤十字病院 1階講堂(前回と違う場所です)
 対象者: 当院通院中の1型糖尿病患者とその家族
 参加費: 無料
 申し込み方法: 主治医へ参加の意思と連絡先(電話番号)を伝えて下さい
 締切: 2017年10月07日とさせていただきます
 問い合わせ先: 大森赤十字病院 糖尿病・内分泌内科医師 代表03-3775-3111

※会場等まだ決定していない部分がありますので、決定次第病院に設置してあります案内用紙、ホームページでご案内いたします。

京浜東北線 「大森駅」(約8分)

西口より東急バス①~④番「大田文化の森」下車

東急池上線 「池上駅」(約10分)

東急バス「大森駅」行き「入新井第四小学校」下車

東急大井町線 「荏原町駅」(約10分)

東急バス「蒲田駅」 「大森駅」行き「大森日赤前」下車

車

首都高速 湾岸線 「大井南」出口下車 (約18分)
 首都高速 1号羽田線 「平和島」出口下車 (約15分)
 首都高速 2号目黒線 「戸越」出口下車 (約16分)

駐車場のご案内

立体駐車場 (107台) 車椅子用駐車場 (2台)
 【料金】最初の30分無料 以降30分100円
 入庫後24時間 最大1,000円
 ※患者・面会者に限る



大森赤十字病院 〒143-8527 東京都大田区中央4-30-1 TEL 03-3775-3111 fax 03-3776-0004

No.60 2017年10月1日発行

大森日赤 だより

2017
10月号

Contents

- 特集① 『首や腰の痛み、手足のしびれや痛みありませんか?』
脳神経外科部長 磯島 晃
- 特集② 『糖尿病患者さんの災害時お役立ちマニュアル』
糖尿病・内分泌内科部長 北里 博仁
- 特集③ 『健康寿命』をのばしましょう!!
リハビリテーション課係長 小山 智生
- 「1型糖尿病患者の会」のご紹介
慢性疾患看護専門看護師 今井 由佳



全国糖尿病週間イベント

「首や腰の痛み、 手足のしびれや痛みありませんか？」

首や腰の痛み、手足のしびれや痛み
お悩みではありませんか？



その症状は、首や腰の骨（せほね）の病気が原因かもしれません。

「日本脊髄外科学会」は、
脳神経外科の中で、脊髄脊髄を専門とする外科医の学会です。
学会のホームページに、
手足の痛みやしびれの原因となる病気についての、詳しい解説や、
学会認定医・指導医がいる病院を紹介しています。

脳神経外科部長
磯島 晃

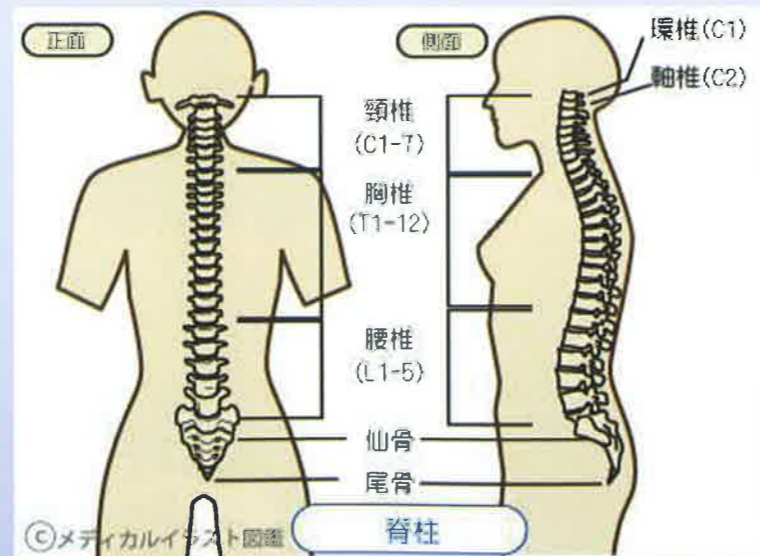


【学会認定医・専門医】
脳神経外科専門医
日本脊髄外科学会専門医・指導医

【専門分野】
脊椎脊髄疾患・脊髄空洞症

背骨は、頭と骨盤との間に 24 個の骨が連なってできており、上から頸椎（けいつい）、胸椎（きょうつい）、腰椎（りゅうつい）と呼びます。骨と骨の間には、椎間板というクッションがあり、これが身体の大黒柱としての役割を担っています。また、背骨の中には親指ほどのトンネルがあり、脳からの指令を手足へ伝える大事な役割も果たしています。

背骨の中で神経が傷むと、手足のしびれや痛み、麻痺などがでできます。その原因には、神経自体にあることや、背骨や椎間板の加齢などに伴う変形でトンネルが狭くなってしまうことで神経が傷むことが、あります。



当院には日本脊髄外科学会が認定する専門医師がいます。お気軽にご相談ください。

背骨の病気の治療の基本は、保存治療です。これは、背骨の中の神経は背骨の動きに伴って傷みやすいため、動きを抑え、安静にすることです。また、負担のかかった周辺の筋肉に対し、必要に応じてストレッチや運動療法を行います。症状が強い場合には、症状の原因に沿った薬を飲むこともあります。背骨の病気は、一部を除き、このような保存治療が基本ですが、痛みやしびれが強い場合や、麻痺があるような場合には、手術を検討します。

なお、背骨から出たあとの神経（末梢（まっしょう）神経）が傷むことによっても、手足のしびれや痛み、麻痺など背骨の病気に似たような症状がでることがあり、注意が必要です。

外来日程表

平成 29 年 10 月現在

受付時間		月	火	水	木	金
午前	8:30 ~ 11:00	荒川	磯島	担当医	勅使河原	松本
午後	13:30 ~ 16:00	磯島（脊髄空洞症）	館		荒川	小田



9月27（水）より新血管造影装置が稼動しました！！

脳神経外科スタッフ一同

糖尿病患者さんの「災害時お役立ちマニュアル」



地震、津波、台風、局地豪雨や洪水などの災害によって避難生活を余儀なくされるような時に糖尿病にどう対処したらよいかについて基本的な事と示し、診察室でしばしば尋ねられる質問にお答えしたいと思います。



糖尿病・内分泌内科部長
北里 博仁

【学会認定医・専門医】
日本糖尿病学会専門医・指導医
日本内科学会総合内科専門医・指導医
日本医師会認定産業医
日本医師会認定スポーツ医
日本病態栄養学会評議員

【専門分野】
糖尿病・代謝、内分泌



基本1：最初の3日間は自力で乗り切る！

過去の地震災害などの経験から、インスリンや飲み薬を含め救援・避難物資が届くには3日ほどかかるとしておきましょう。したがって3日間は自力で乗り切るよう、そのための準備をしておきましょう。

基本2：今、やれることで十分！

災害に見舞われたばかり、その後の避難所生活、さらには仮設住宅での生活など、災害後のそれぞれの時期で状況はどんどん変わります。その時々の中でやれることで対処すれば十分です。



基本3：自分の糖尿病へ助けが必要と感じたら、躊躇せずアピールしよう！

人は様々なものを抱えて生きていますが見た目ではわかりません。自身の糖尿病に関して不安があったり困っていて自分で解決できないと感じたら、周囲の人や救援に来てくれた人、医療者などに遠慮せず声をかけ、何が困っているのか具体的に伝えましょう。大切なことは遠慮、躊躇しすぎないことです。



Q：具体的にはどんな「準備」が必要ですか？

A1：非常食などの入った非常持ち出し袋に、最低3日分程度の飲み薬、インスリン各1本、インスリンの針、ブドウ糖、お薬手帳のコピーを入れておきましょう。インスリンは常温で1ヶ月程度は保存可能ですが、インスリンが変性しないように直射日光や過度な高・低温となるような所には非常持ち出し袋は置かないでください。準備をすることで頭の整理にもなります。「備えあれば憂い無し」です。

A2：できるだけ飲んでる薬の名前は覚えましょう。数文字でも良いです。逆に、「丸い錠剤」、「大きい錠剤」、「オレンジのカプセル」等の見た目の情報はほぼ役に立ちません。インスリン治療を行っている場合はどのタイミングで何単位打っているかも記憶しておく必要があります。携帯電話やスマートフォンでお薬手帳やインスリンを写真で撮影しておくのは今風なテクニックかもしれませんね。



Q：被災時に血糖値を上げないように食べ物はどう選んだら良いですか？

A：救援物資にある食品はおにぎりやパンなど炭水化物つまり糖質を主体とする食品がほとんどですので血糖値は上がりやすいです。しかし低血糖は絶対に避ける必要がありますし、意識を失うほどの高血糖は特殊な場合（例、インスリンが打っていない1型糖尿病の方など）にしか起こりません。従って被災時は、生きるためにまずは何でも食べましょう。併せてエコノミークラス症候群の予防のためにも水分補給もとても重要です。排泄環境の不自由さなどから水分摂取を控えてしまわないようにしましょう。

「健康寿命」をのばしましょう！！

リハビリテーション課係長 小山 智生



リハビリテーションの効果を左右するものの一つに、病気やけがをする前の体力や運動習慣があります。病気の治療のために安静にしている期間があると老若男女問わず、筋力は低下しますが、少くとも筋力が低下しても、もともと体力が高い人の方が体を動かすことの不自らさや負担感は少ないように思います。また、運動を行うことは高血圧、脂質異常、糖尿病などの生活習慣病の発症を減らし脳卒中や心筋梗塞の予防にもつながります。



ここでいう体力がある人、運動習慣がある人というのは、毎日何kmでも走れるような人ではありません。年を重ねた人や運動が不得意な人でも、ちょっとした日頃の積み重ねでその効果は現れるはずですが、運動が続かない人やできない人の理由に、忙しくて時間がない、天候が悪いということがあげられますが、今より10分でも長く、少しでも元気に体を動かすことがその第一歩となります。いつも車を利用しているところを歩く、自転車で移動する、歩幅を少し広くして速く歩くなど歩き方を変える、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、家の掃除や洗濯などの家事をキビキビと行なう、テレビをみながらストレッチ体操をする。筋力トレーニングやスポーツが含まれるとなお効果的ですが、今よりも体を動かす機会はたくさんあります。

実際にどれくらいの運動が良いのかは個人差を踏まえて柔軟に考えることが必要ですが、18～64歳の方は歩行やそれと同等以上の運動を一日合計60分、歩数にすると8,000歩。65歳以上の方は、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので一日合計40分が目標です。国の調査で運動習慣のある人の割合は、男性37.8%、女性27.3%、年齢で見ると20歳代で最も低く、70歳代が最も高いという結果がでてます。若い人ほど意識を持って今より少しでも多く体を動かし、体力アップと健康寿命をのばしましょう。

