

糖尿病の合併症を予防するなら



社会医療法人全仁会倉敷平成病院
倉敷生活習慣病センター診療部長

青山 雅

また暑い夏の季節がやってきました。糖尿病の患者さんは、脱水症にならないように、水やお茶をしっかりと飲んで下さいね。同じ液体だからといって砂糖やブドウ糖の入った飲料水を飲むと、当たり前のことですが血糖が上がります。かえって喉が渇いたり、おしっこが多くなったりします。今回は糖尿病の合併症についてお話しします。糖尿病の合併症とは、大きく①血糖値が高いことだけで起こる合併症(細小血管障害)②血糖値以外に高血圧、脂質異常症、肥満などの動脈硬化の危険因子が重なって起こる大血管障害に分けられます。



◆細小血管障害とは
糖尿病になると、足がじんじんと痺れる、足の感覚が鈍くなるというような神経障害、現在、中途失明の一番の原因である糖尿病網膜症、透析になる原因である糖尿病腎症があげられます。この3つの合併症は、血糖値が高いことによっても起こります。当然のことながら、糖尿病でない方には起こらない合併症です。血糖値が高いまま5年放置していると神経障害、10年放置していると網膜症、15年放置していると腎症を発症する確率が高くなります。これらの合併症は、血糖値をコントロールすることによって予防することができます。また病院を受診していただく、これらの合併症がもうすでに発症しているのか、初期の状態なのか、進行しているのか、腱反射、眼底検査、検尿、採血結果で判定することが出来ます。この合併症が起こらないようにするには、食後2時間血糖170mg/dl以下、HbA1c 7.0%未満を目指す必要があります。



◆大血管障害とは
具体的には心筋梗塞、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症、足壊疽があります。糖尿病の患者さんが、心筋梗塞、脳梗塞で倒れた、足を切断したというのはよく聞かれると思います。心筋梗塞は現在、日本人の死亡の第2位、脳梗塞は第4位を占める疾患になっています。これらの疾患は、①加齢(男性45歳以上 女性55歳以上) ②性別 男性V女性 閉経後は同じ ③冠動脈疾患の家族歴 ④高血圧(高齢者は140/90以上 糖尿病は130/80以上の場合) ⑤内臓脂肪の多いタイプの肥満 ⑥脂質異常症(中性脂肪150mg/dl以上、LDLコレステロール(悪玉)140mg/dl以上、HDL(善玉)40mg/dl未満の場合) ⑦喫煙 ⑧歯周病 ⑨ストレスなどの動脈硬化危険因子が



糖尿病や糖尿病境界型に重なって発症いたします。皆さんの主治医が必死になつて、血圧、脂質、体重、禁煙のことをうるさく言うのは、心筋梗塞、脳梗塞や、足の切断などにならないように思っているからです。血糖コントロールは難しいです。しかし、良くするにはコツがあります。また、糖尿病は面倒と思つて放つておくと、気がついたら合併症が忍び寄っています。皆さんは糖尿病に良いことではないかと、そればかり考えて情報を求めています。ですが本当は糖尿病患者さんがしてはいけないことをしっかりと守っていただいた方が、良い血糖コントロールへの近道です。まず寝る前のアイスはやめてください。お菓子を食べるなら、間食ではなく、デザートにする。運動は食後にする。これだけでも違つてきますよ。

ショートステイについて

ピースガーデン倉敷ショートステイ

生活相談員 卜部 由香

今、目の前で介護しているその人は、昔どんな人だったでしょうか?あなたのために働いてくれた人かもしれません。あなたに色んな大切なことを教えてくれた人かもしれません。あなたは介護をしている時、どんなことを思いながら介護をしていますか?喧嘩になっていませんか?感謝の気持ちを持っていますか?尊敬できているでしょうか?同じ介護生活を送るなら、介護する側、される側共に穏やかに過ごしたい。お世話になったこの人の思いに最期は出来るだけ沿ってあげたいと思われている方も多いと思います。しかし、ずっとつきつきり介護をしているとどうしてもストレスが溜まることだってある。尊敬や感謝の気持ちが見えなくなってしまうことだってあると思います。

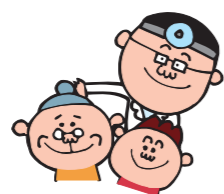
倉敷在宅総合ケアセンター ショートステイ

TEL 086-427-1191

①介護保険法に規定する要介護認定若しくは要支援の認定を受けている方
②障害程度区分1~6の認定をお持ちの方
が利用可能です。
定員40名。個室、2人部屋、4人部屋の中からその方に合ったお部屋をご利用いただけます。ボランティアの受け入れも積極的に行っており、活気のあるショートステイです。

ショートステイの役割とはなんでしょうか?

その名の通り、短期間のお泊りサービスです。限界をむかえてしまう前に、尊敬や感謝の気持ちが無くなってしまいう前に、少し離れる時間が必要です。利用に関し不安なこともあるかもしれませんが当ショートス



超簡単!! 家庭でできる運動のすすめ

腰痛予防①: 生活をみなおそう

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリテーション 理学療法士 樋野 稔夫

家事や畑仕事で負担がかかりやすい“腰”。今回はちょっとした工夫で腰の負担を減らす方法を教えちゃいます。

腰への負担は頭の位置で大きく変わります。例えば洗濯物干しの場合、洗濯カゴを地面に置くのと(写真1)台に乗せるの(写真2)では腰への負担が大きく違います。これは「頭と腰の位置」に関連していて、腰の直上から頭が離れる程負担は大きくなります。つまり台に乗せた写真2のほうが腰に良いという訳です。これはほかの動作でも同様です。できるだけ頭が腰の上に来よう工夫して、健康を保ちましょう。



(写真1)



(写真2)

若しくは要支援の認定を受けている方が利用可能です。
定員28名。個室、4人部屋の中からお部屋をお選びいただけます。ケアセンターショートステイと比べ、ゆつくり時が流れるような感じですが、その方に合わせた1日を送って頂けるようにケアを行っています。どちらのショートステイも機能訓練が可能です。ショートステイを利用中に機能が落ちてしまった...という