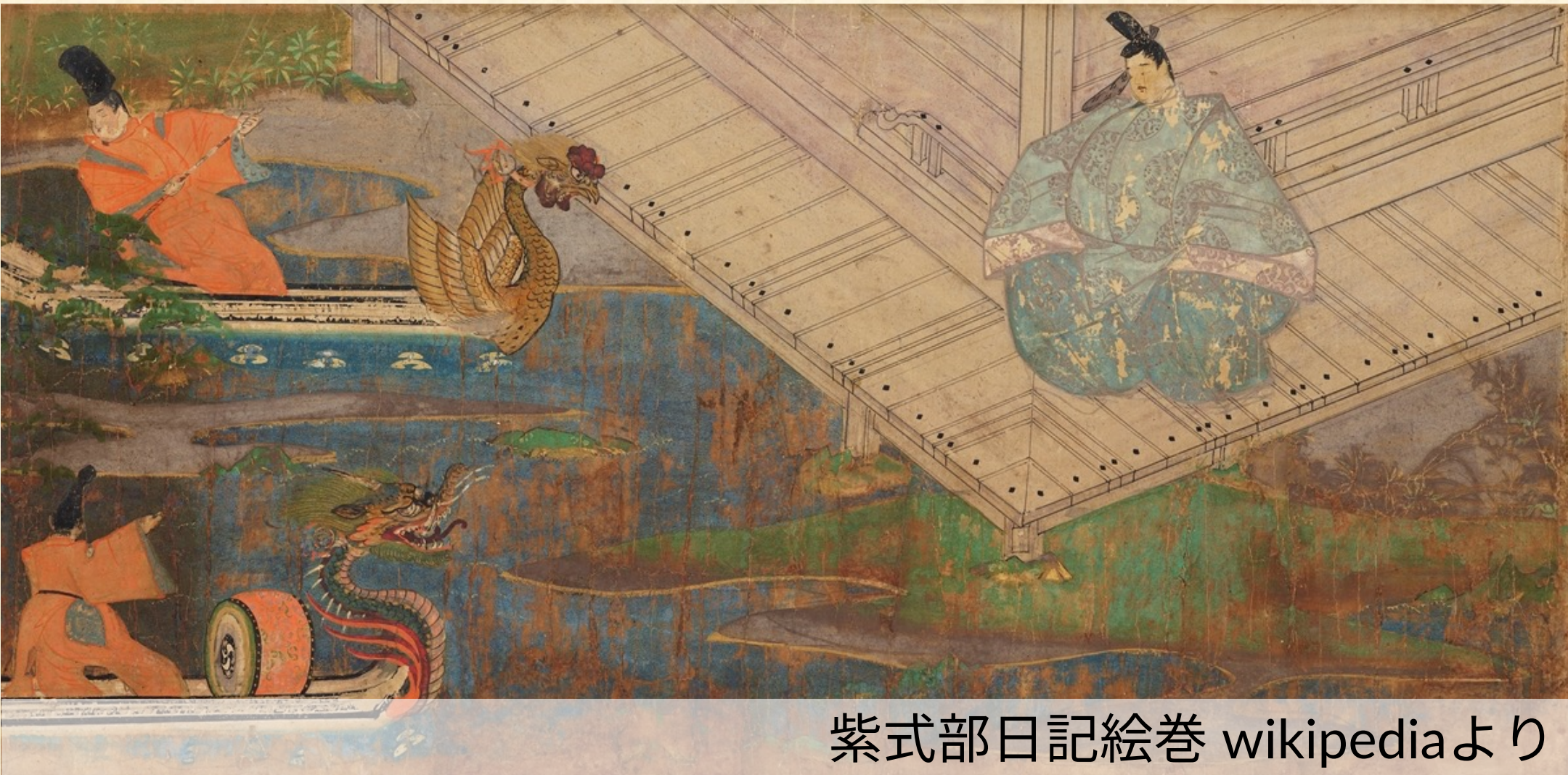


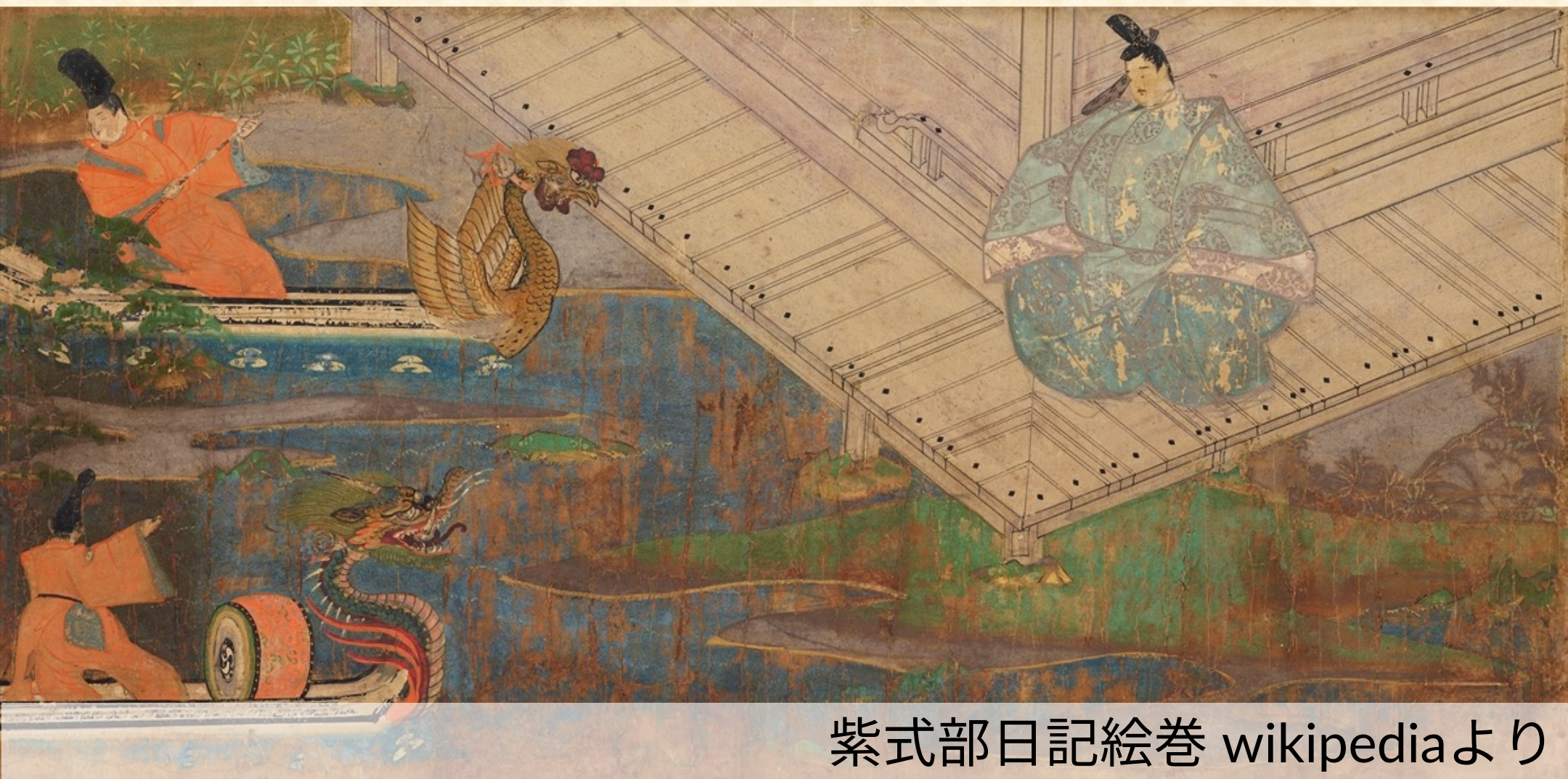
医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 特別企画



紫式部日記絵巻 wikipediaより

この世をば
我が世とぞ思ふ
望月の
欠けたることも
なしと思へば

医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 特別企画



紫式部日記絵巻 wikipediaより

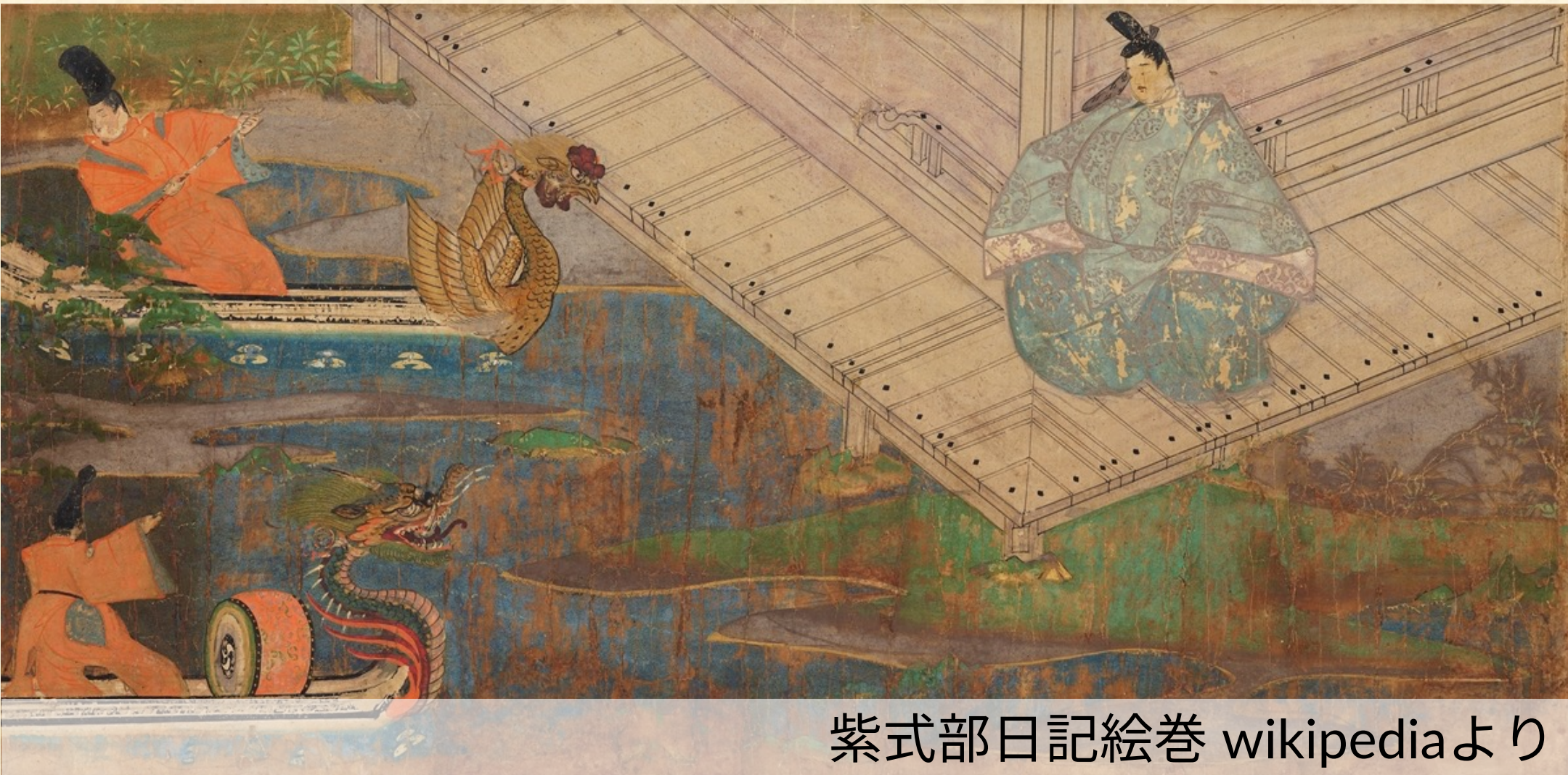
先の句は

藤原道長 が

自身と藤原氏の栄華を誇り

詠んだ詩と言われています

医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 特別企画



紫式部日記絵巻 wikipediaより

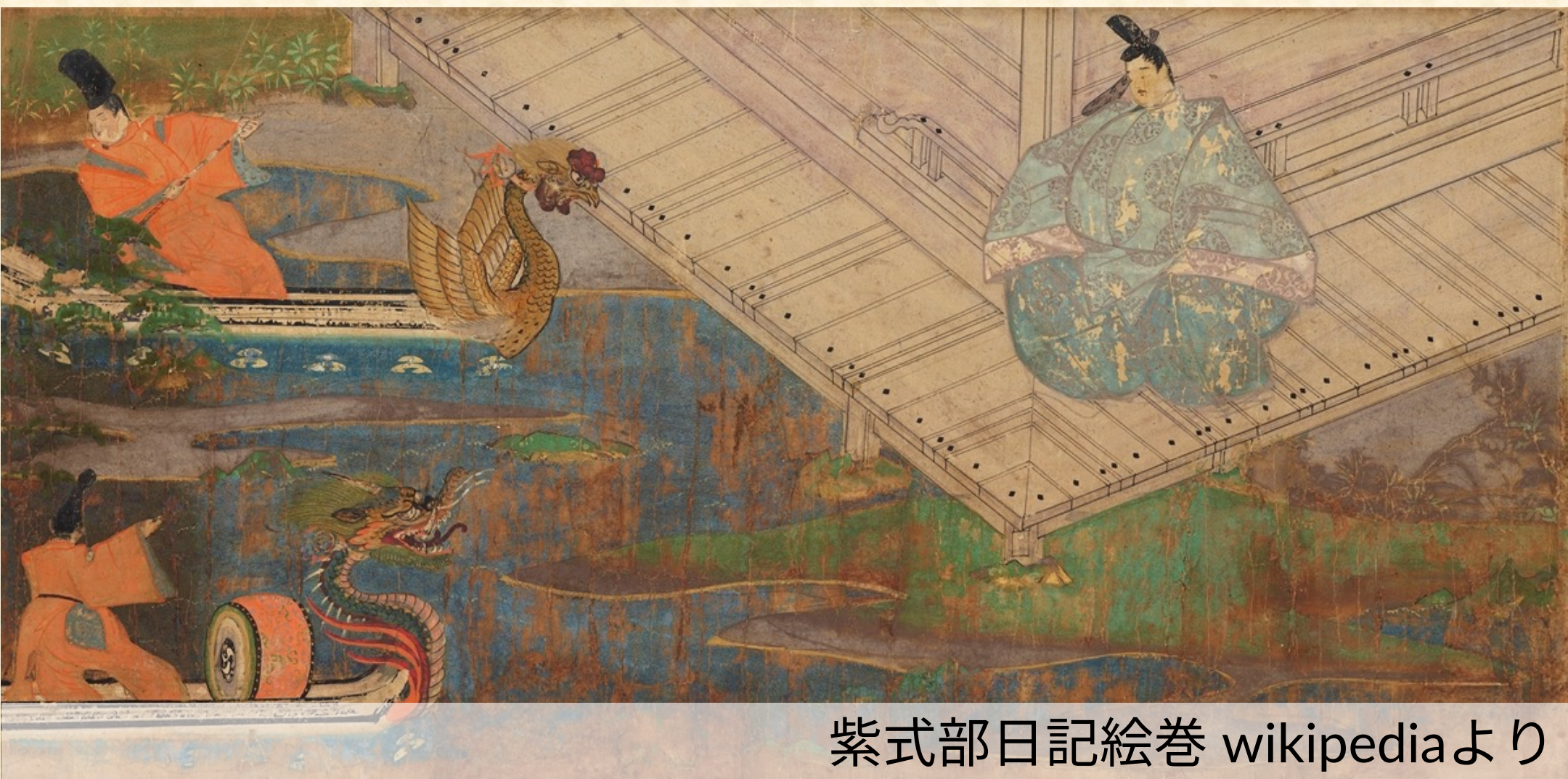
この句が掲載されている

「小右記」では

道長について次のように

記載されています。

医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 特別企画



紫式部日記絵巻 wikipediaより

従去三月頻飲漿水、就中近日晝夜多飲、
口乾無力、但食不減例（長和五年五月十一日条）

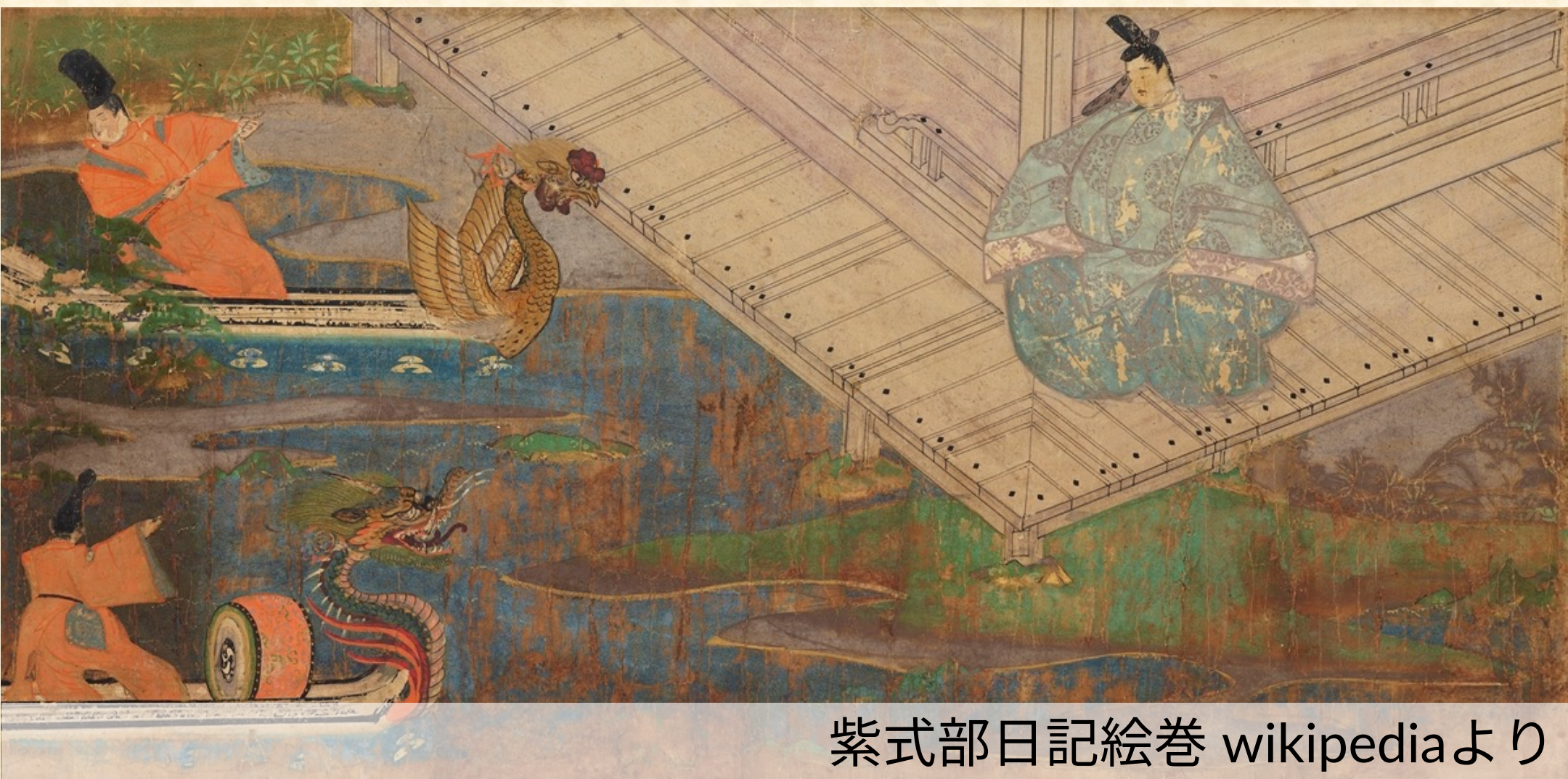
三月以来、しきにり水を飲んでい

最近では昼夜を問わずたくさん飲んでい

口が渇き、力がでない

ただし、食べる量は減らない

医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 特別企画

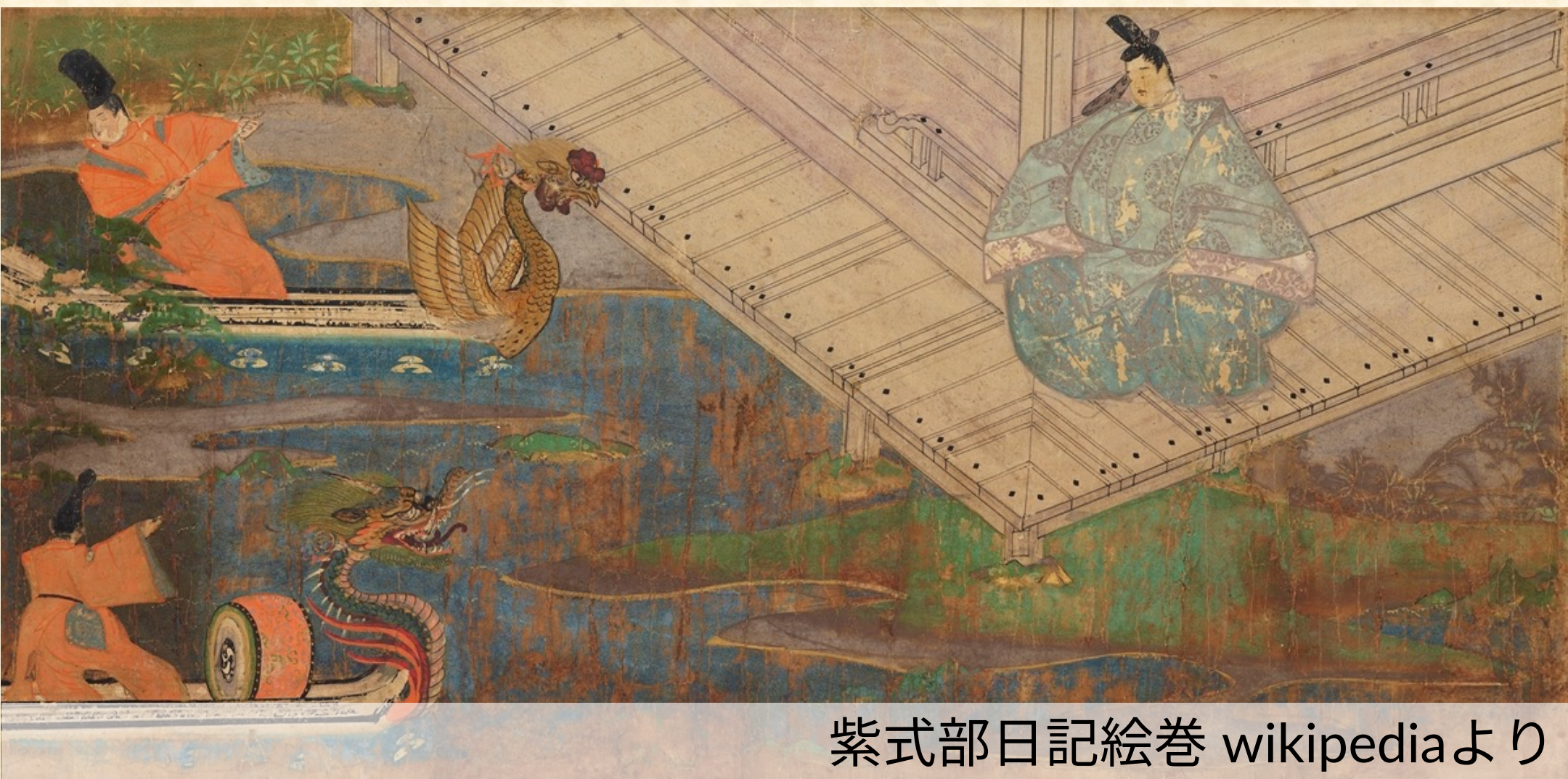


紫式部日記絵巻 wikipediaより

目不見事等 (寛仁三年五月十一日条)

目が見えない

医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 特別企画

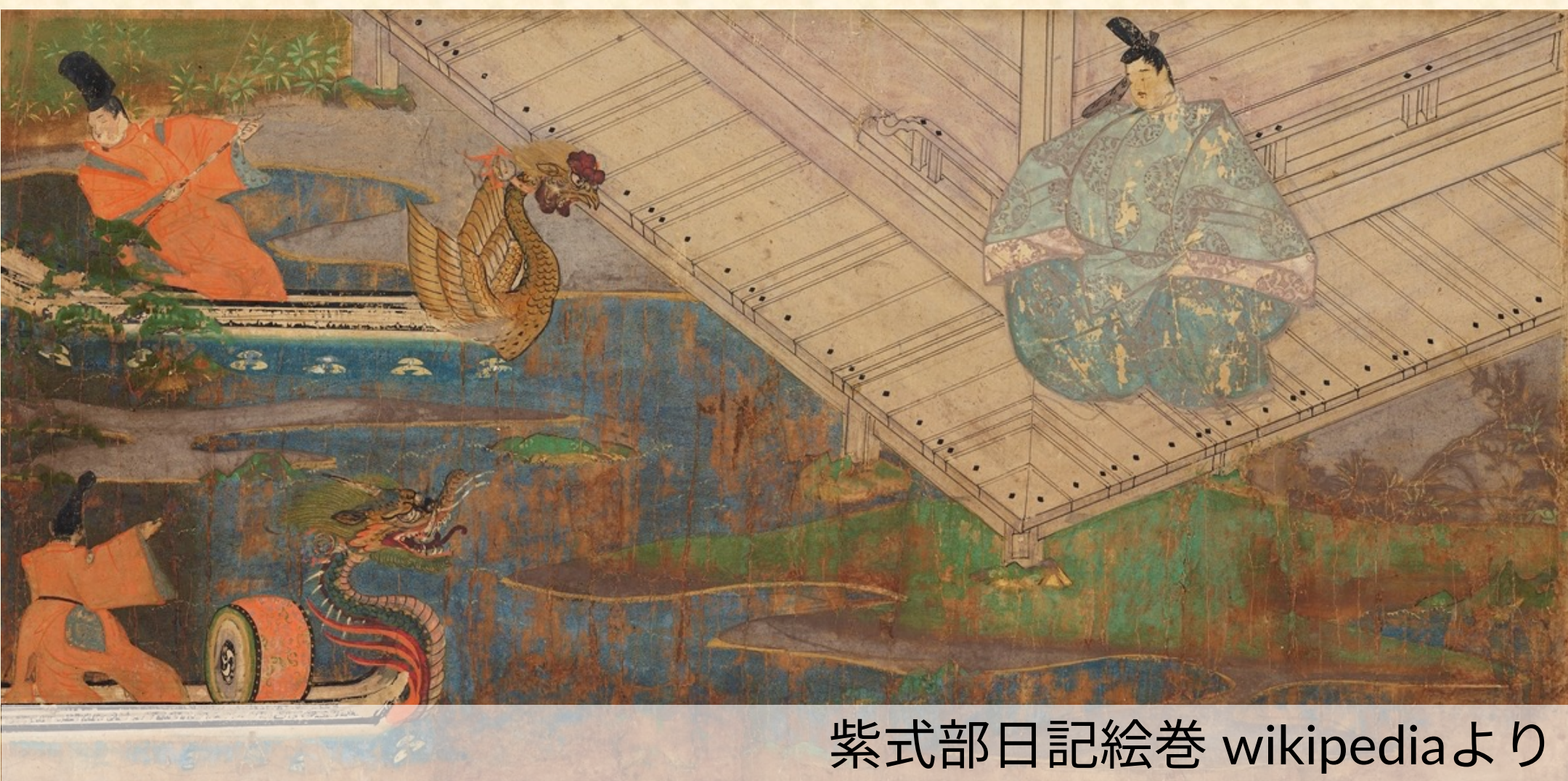


これらの記述などから

「藤原道長は糖尿病だった」と

指摘されています

医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー 特別企画



紫式部日記絵巻 wikipediaより

今年の世界糖尿病デーでは

糖尿病サポートチームが

現代にやってきた「道長さん」との対話

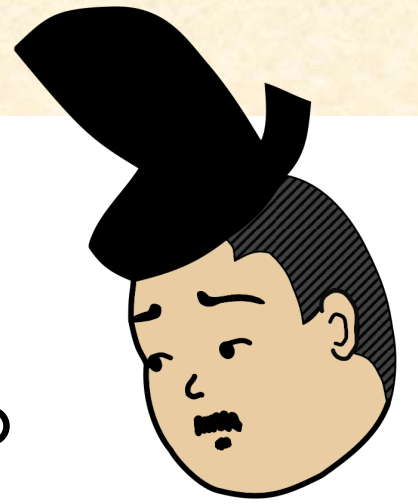
を通じて、糖尿病に関する目標達成計画

を立てていきたいと思えます。



道長さん
どういったことで
お困りですか？

最近、目が霞みます。
あと、よく喉が渴くんです。



それはもしかしたら
糖尿病 かも
しれませんね。

高血糖が続いた時の症状は

- のどが渴いて、水をたくさん飲む
- 尿の回数が増える
- 疲れやすい
- 体重が減る

などですが、自覚症状がないこともあります。

まずは検査をしてみましよう。

え？糖尿病ですか・・・。
検査ってどんなことを
するんでしょうか？



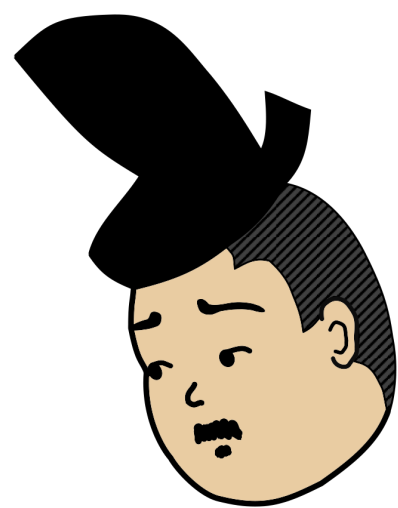
まずは**血液検査**と
尿検査をしましょう。

- ① 空腹時血糖値が126mg/dl以上、
もしくは随時（食事に関係な
い）血糖値200mg/dl以上
- ② ヘモグロビンA1c 6.5%以上

この2つに合致すると糖尿病の診
断となります。

2回以上の検査が必要なこともあ
りますし、糖負荷試験をすること
もありますよ。

分かりました。お願いします。他にも何か必要ですか？



糖尿病と診断がいたら、**合併症の検査**をしていきますね。

糖尿病の**3大合併症**には

神経

神経障害



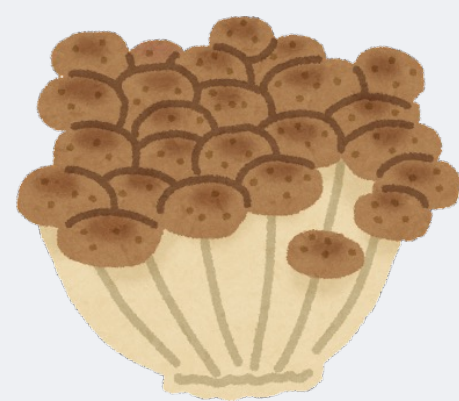
眼

網膜症



腎臓

腎症



があります。

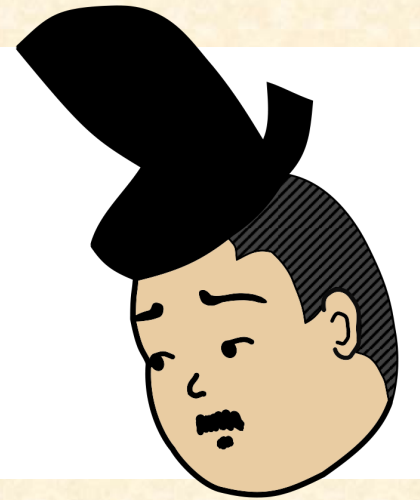
頭文字をとって「しめじ」で覚えましょう。

長期間、高血糖が続くことで細かい血管が傷ついて合併症を起こします。初期には自覚症状がないことも多いです。



道長さんの目の霞みは
網膜症かもしれません。

それは心配です。
是非お願いします。

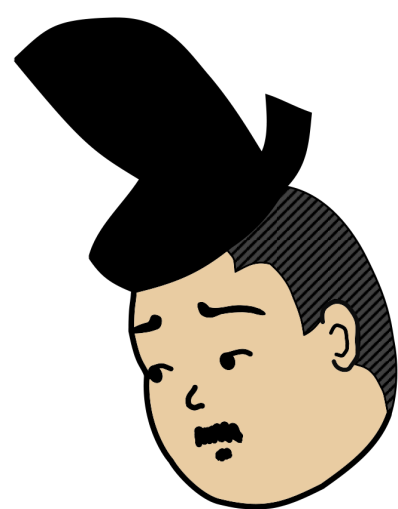


- 神経障害はしびれの有無の
チェックなど
- 網膜症は眼科で眼底検査
- 腎症は尿蛋白のチェック
- 心電図や脈波検査
などで確認します。



糖尿病と診断されても、
血糖が高くなりすぎない
ように、治療をする
ことで**合併症は予防・進行防止**が
できますよ。定期的に検査して、
早めに診断することが大切です。

そうなんですね。
これ以上ひどくなるよう
だと困ります。



何か良い方法はありませんか？



糖尿病には

- **食事療法**
- **運動療法**
- **薬物療法**

この3つが大切です。

検査結果が出るまでに
それぞれのポイントを
当院のスタッフと
相談してみましよう。



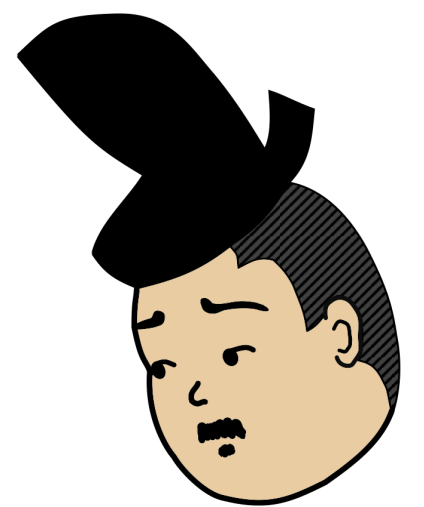
食事療法は**管理栄養士**、
運動療法は**理学療法士**、
薬物療法は**薬剤師**、

あと、生活全般について**看護師**に
相談してみてください。

最後に私と一緒に、道長さん自身の
目標を達成するための計画を考
えましょう。

わかりました。

私もまだ頑張らないと
いけないですからね。



この機会にしっかりと考えて
みようと思います。

食事が大事と聞くけど、
どうしたらいいのかな・・・



道長さん、初めまして！
管理栄養士です。

食事、悩みますよね。
おさえる**ポイント3つ**を
ご紹介します！

食事療法のポイント

① **食べ過ぎない(適正量を守る)**

② **1日3食、規則正しく食べる**

③ **栄養バランスを整える**

① 食べ過ぎない(適正量を守る)

腹8分目を意識して、菓子/甘い飲料は控えめに。

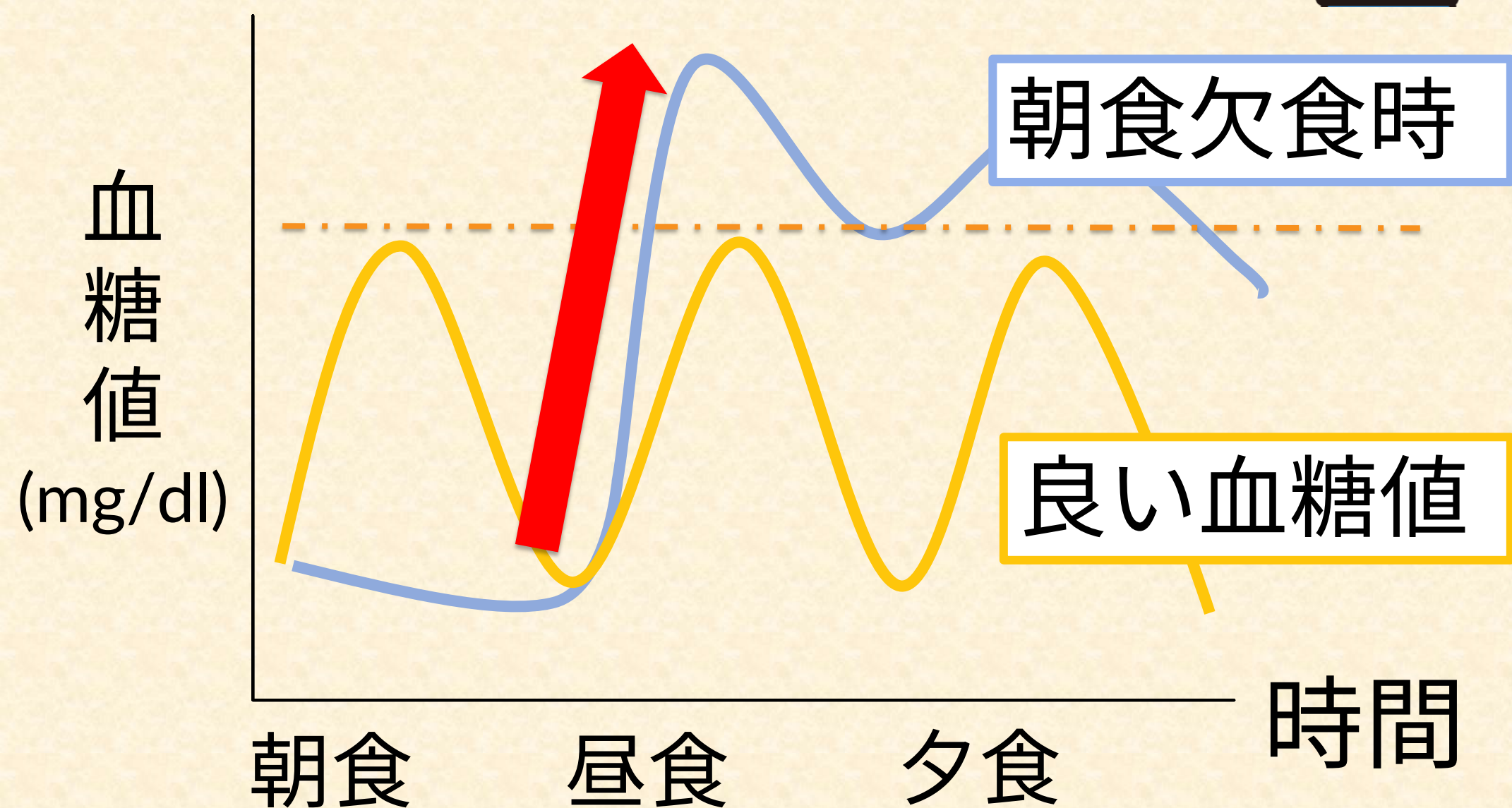


～避けたい点～

- 大盛り
- 麺+米の重ね食べ
- 毎日の菓子
- ジュース類

② 1日3食、規則正しく食べる

食事を抜くのは避けましょう。次の食事で血糖値が急激に上がりやすくなります。



③栄養バランスを整える

主食1つ、主菜1つ、副菜1-2つ
毎食そろえてみましょう！

肉/魚/卵/大豆



主菜



野菜/きのこ

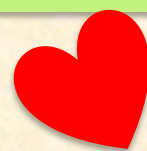


副菜



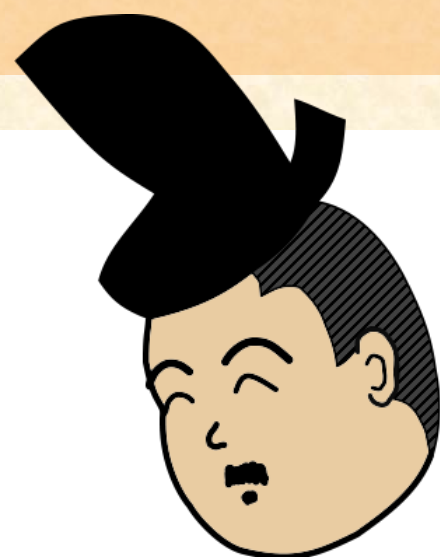
主食

ご飯/パン/麺



外食やコンビニでは
定食スタイルや、サンドイッチな
どがオススメです。

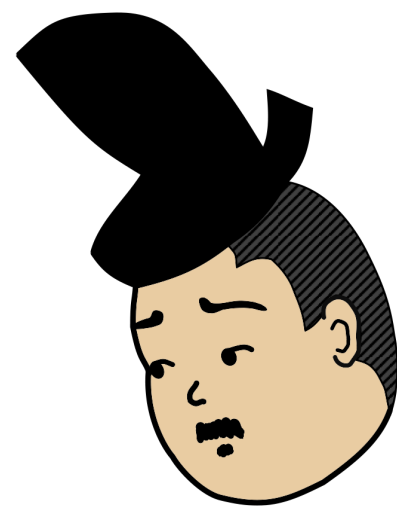
ポイント 3つ、
意識してみます！





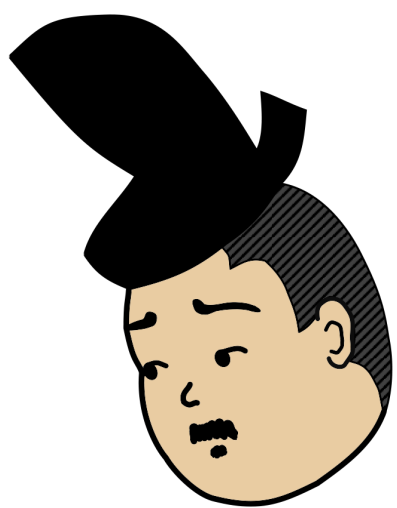
理学療法士です。
運動について説明させて
いただきます。

運動ですか。
蹴鞠くらいは貴族の
たしなみでやりますが。



それはいいですね。
身体を動かす機会があ
るのは大切です。
他にはどうですか？

いやあ…
とにかく忙しくて…
できれば蹴鞠も参加し
たくないんです…

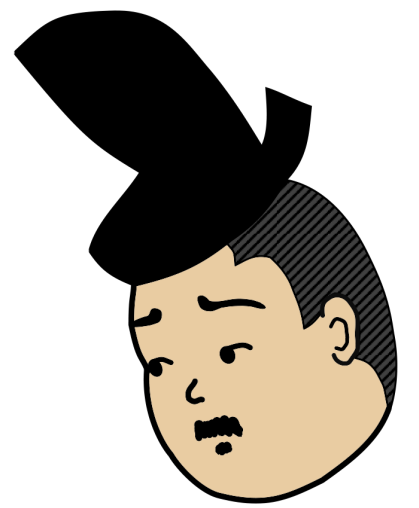


後一条天皇にアピールする
必要がなければ、休んで仕事し
たいくらいで…



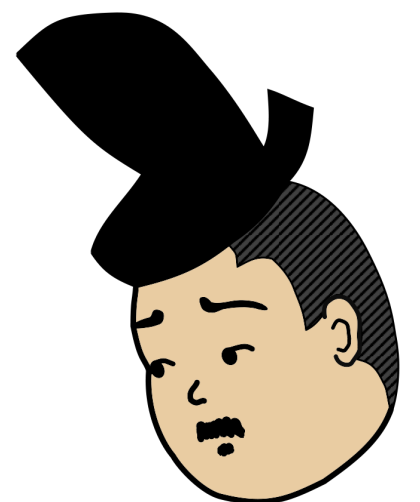
そうなんですね。
運動は**1週間に150分**できると良いですが、
難しそうですね。

そうなんです。
運動するくらいなら
仕事する方が。。



そんな道長さんには
細切れ運動がオススメです。
あとは**座位の中断**が大切ですよ。

細切れ運動？
座位の中断？
なんですかそれは？



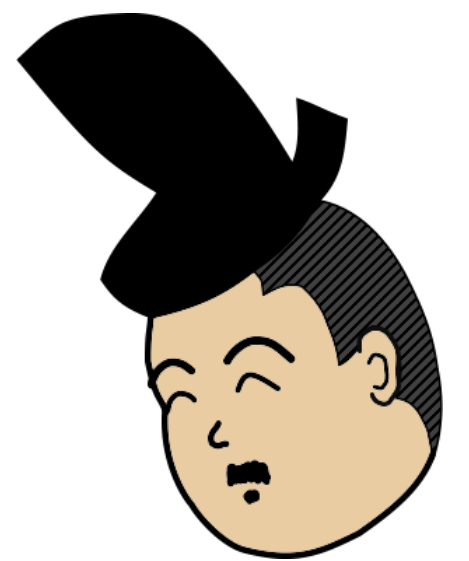


細切れ運動は、
名前の通りですが、
少しずつでも回数を増
やして運動の時間を増
やすことです。

最近の報告では3分間、階段を昇
り降りするだけでも血糖値がさが
ると言われています。

座位の中断も名前の通りで、
座りつづけけないこと。
座って仕事をしている時にも
30分に1回は立つことを心掛ける
と良いと言われています。

運動と言われると、
宇治殿を1周くらいは
しないといけないと
思っていました。

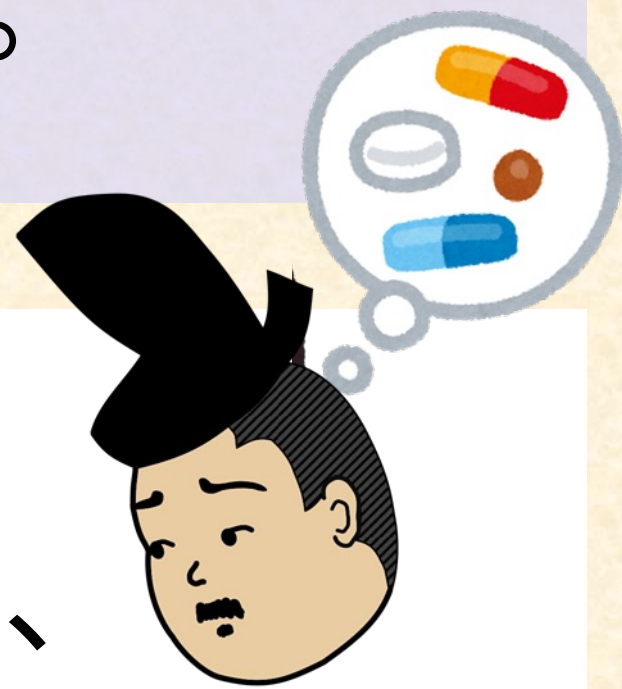


それくらいなら忙しい時期でもな
んとかできそうです!!



薬剤師です。
糖尿病のお薬について
説明いたします。

薬剤師さん！？
薬を飲むようになったら、
きっちり飲めるか心配なんですけど、
もし**飲み忘れたら**どうしたら
いいですか？？？



糖尿病の薬は食事との
タイミングが重要です。

一般的には、飲み忘れに気づいた
ときは**1回とばして次の時に飲む**
ようにして下さい。

食事の時間に関係なく飲める薬も
ありますし、食事中や食直後なら
飲んでいい薬もあります。

医師や薬剤師に事前に確認して
おくと安心ですよ。

インスリンを使うことも
あると聞きましたが、
時間通りに打てるか
心配です。



外食したときなど、
インスリンを**食前に打てなかつ**
たらどうしたらいいですか？



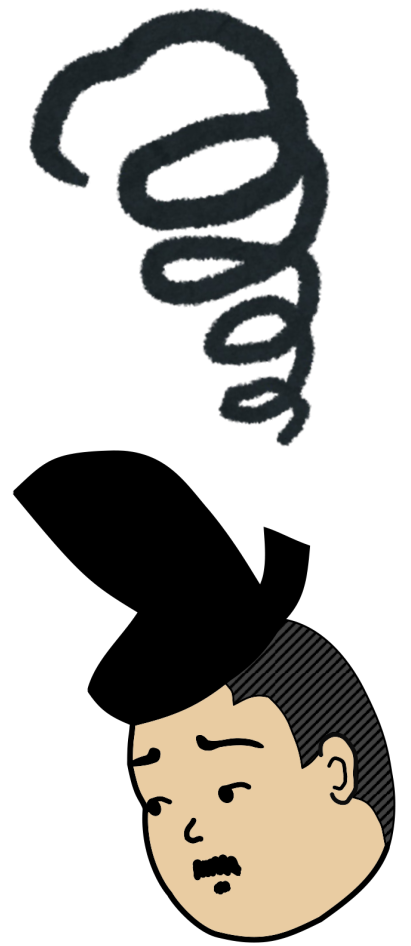
インスリンも食事と
のタイミングが重要
ですね。



気付いたのが、食事中や食後
すぐであれば、指示されてい
る量をすぐに打ってください。

そのタイミングでも打てない
場合は、**食後1時間以内**なら
打ってもいいですよ。

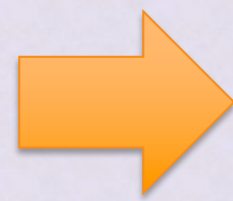
じゃあ、気分が悪いときや、風邪をひいて食事量がいつもより少ないときに注意することはありますか？



そのようなときに参考に
にしてもらうために、
薬の調節量を書いた、

シックデイルールの表を作っています。

詳しくはこちらから
確認してみてください。
薬は、正しく飲む（使う）
ようにしましょうね。



飲み薬



インスリン

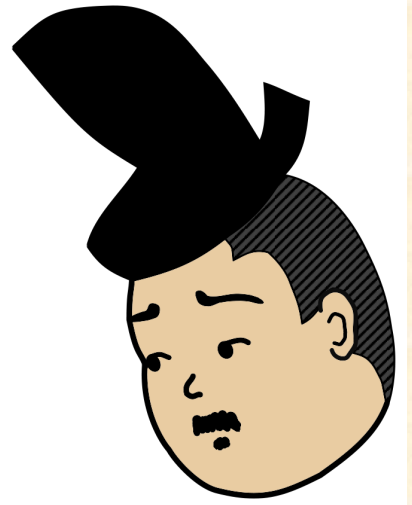
わかりました。
頑張ってくださいと
飲む（使う）ように
します！！！！





道長さん、他に生活の中で
お困りの事はありますか？

関係ないかもしれませんが
最近、**足がしびれて蹴鞠(けまり)**
がしにくいですね…



高血糖が続くと血流が悪くなり、
全身のあらゆる神経への
栄養が滞ってしまいます。

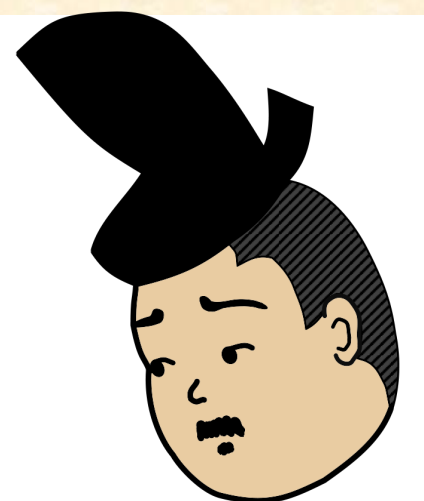
すると細い神経が傷つき、**感
覚が鈍くなったり、しびれたり
することがあります。**

また、怪我に気がつかないと、**傷か
ら感染を起こしたりして足の先端が
壊疽(えそ)してしまいます。**

すると足を切断をしなくてはならな
いことがあります。

足の壊疽??

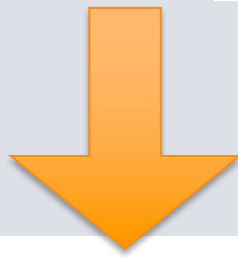
糖尿病からそんなことにな
ってしまふんですか??



ちょっとした
タコ、靴ずれ、ケガ、やけど

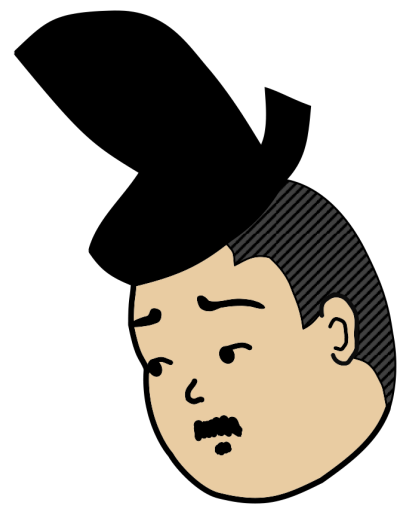


神経障害
血流障害
免疫低下



壊死 足の切断

足の切断は嫌ですね。
どうしたら切断まで
いかずに済みますか？



足の神経障害や血流障害は
糖尿病の合併症の1つです。

まずは、**血糖値を良い状態
に保つ**ことが大切です。

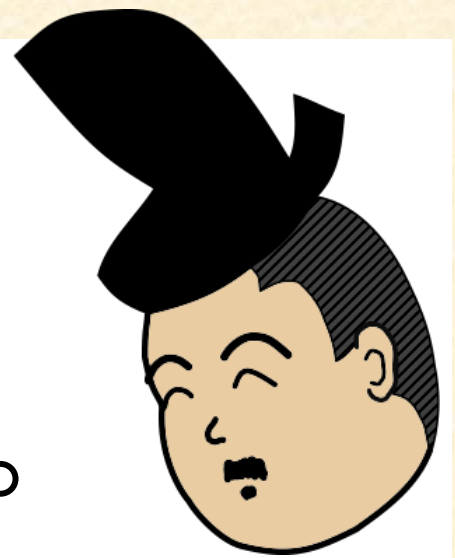
足の合併症は「自分で予防できる合併症」でもあります。



- ・ 足を観察して、異常があれば、様子を見ずに早めに受診する
- ・ 足を毎日こすらず泡で洗って清潔にする

これだけでも、足の病気を予防することができますよ！

それだけで出来るんですね！
これなら、私でも出来そうです。
足を見るようにします。



道長さん

これからも自分の足で元気に生活できるように、今日から



『フットケア』を
はじめてみましょう。
応援しています！



色々聞いてみて、
本日はいかがでしたか？

とても勉強になりました。
全部できるかは心配ですが、
皆さんが私の生活に取り入れ易い
方法を一緒に考えてくれたので、
頑張ってみようと思います。



そうなんです!!お気づきの
通り、我々にできるのは、
道長さんの血糖マネジメントをサ
ポートするところまでです。
実際に行動するのは道長さんご自
身ですからね。今後も色々相談し
ながら糖尿病ライフを充実させる
コツを一緒に探していきましょう