

糖尿病—教育入院のすすめ

内科医長 藤尾 信昭

糖尿病の診療に携わっていて、治療の難しさを痛感しています。血糖値を正常化するだけならそれほど難しくはありません。1～2か月入院し、病院食だけを食べ、インスリン注射を何回しても構わないとなれば、一部の不安定型糖尿病を除けば、ほぼ満足のいく結果が得られると思います。入院中は驚くほどコントロールが良くなるのに退院するとすぐ元に戻ってしまう患者さん、コントロールがうまくいかず入院を勧めるけれど入院はできない、インスリンだけは絶対に嫌だという患者さん、どう治療すべきか悩みます。糖尿病は進行するまで自覚症状はない病気です。痛くも苦しくもない病気に対して食事療法やインスリン療法といった多少なりとも我慢や忍耐を要する治療を長期に続けるわけですから、積極的になれないのも無理はありません。治療する理由をはっきりさせ、納得することが必要です。そのためには、まず糖尿病という病気の本質をよく理解してください。放置した場合の合併症の恐ろしさをよく知ってください。その上で、自分の食生活、人生観に合わせて治療法は自分で選んで良いと思うのです。

糖尿病治療の目的は「血糖値を正常に維持して合併症の発症を防ぐ」ということにつきます。そのためには「自己管理」が必要です。糖尿病という病気をよく理解して自己管理に必要な知識と技術を身につけてもらう目的で、私たちは別表のような「糖尿病教室」を開催しています。医師、看護婦、栄養士、薬剤師、検査技師が、各々の立場からお話します。実際に糖尿病食を体験してもらう試食会（予約制）も行なっていますのでご利用ください。この「糖尿病教室」は主に外来患者さんとご家族を対象としたもので週1回の開催ですが、「教育入院」といって治療をしながら自己管理の仕方を集中的に勉強する方法もあります。血糖値を正常化することまで考えると1か月くらいの入院が必要ですが、勉強だけなら1～2週間で十分でしょう。

入院中は前述の「糖尿病教室」に毎日のビデオ学習と看護婦さん栄養士さんによる個人指導が加わり、同じ病気をもつ他の患者さんたちとの交流で、さらに意識は高まると思います。食事療法は治療の基本となる最も大切なものですが、「食品交換表」を読んで糖尿病教室を聴いただけでは実践はなかなか難しいと思います。食生活の問題点は個人

個人違いますので、栄養士さんとの個人指導のなかで改善すべき点を見つけていく必要があります。入院して数日間実際に糖尿病食を体験してもらうとより理解は深まると思います。

入院のもう一つのメリットは必要な検査を集中的に受けられることです。大抵の検査は通院でも可能ですが、入院中は、血糖日内変動といって食前食後の血糖の変化をより詳しく知ることができ、1日の尿をためることで、尿糖・尿蛋白の排泄量や、インスリンが膵臓からどれくらい分泌されているかを調べることができます。糖尿病は「インスリンの作用不足」が本体ですが、インスリンが出ていないのか、効いていないのかを確かめて病態にあった適切な治療法を選ぶことができます。治療を始める前に、網膜症、腎症、神経障害といった合併症の検査を受けることも大切です。ある程度以上合併症が進んでいる場合には運動が制限されることもありますし、血糖を急激に下げすぎると合併症が進んでしまうこともあるからです。

インスリン療法への変更が必要な場合も「教育入院」の適応です。入院できない患者さんに外来でインスリンを開始することもあります。時間が限られており十分な手技の指導ができていないか不安があります。食事療法と経口薬で血糖コントロールがうまく行かずインスリンへの切り換えを勧められているが決心できないという患者さんは多いと思います。毎日数回自己注射という手間と痛みを伴うわけですからためらうのは当然で、緊急の場合以外は私たちが強制はしにくいのですが、合併症の進行を考えると放置することはできません。ペン型注射器の進歩により手技も随分簡単となり痛みも少なくなってますし、早い時期に一定期間インスリンを使用して血糖値を正常近くに保てば、また食事療法や経口薬が効くようになるということも分かってきましたので必ずしも一生続けなければならないものでもないのです。入院することで、食事療法の見直しと病態や合併症を再評価する良い機会にもなると思います。

糖尿病教室日程表

毎週月曜日13時より研修棟大会議室で4回を1クールとして開催

	内 容	担当者
第1回	糖尿病の病態と合併症 日常生活の注意	医 師 看護婦
第2回	食事療法について	栄 養 士
第3回	糖尿病の薬について 糖尿病の検査について	薬 剤 師 検査技師
第4回	試食会（予約制） （10時30分より栄養指導室）	医 師 栄 養 士



糖尿病教室風景