

横山内科 院内新聞

第26号
平成25年
3月

平成二十五年二月二十二日

第三十四回患者講習会は

「心の負担、認知症」のテーマで、来場された方に実際に質問票に回答して頂き講演を進めていきました。

第35回 糖尿病患者講習会

薬はたくさん飲みたくないな

おいしいもの食べたいけれど、体重も気になるなあ...

低血糖が心配だ

将来のことや合併症のことが心配だ

心の負担編

看護師 佐藤舞菜見

心の負担、という少し重い印象を受けるかもしれませんが、糖尿病があることで普段から気になっていること、ストレスに感じてしまふことはありませんか？

糖尿病で困っていることは？

この「目に見えない心の負担」を数値化したPAID（ペイド）という質問票があります。数値が良い、悪い、と判定するのではなく、自分の心を客観的に知る為のものです。

初診の糖尿病患者さんに行った質問票の結果を見ると、「将来のことや重い合併

症になるかもしれないことが心配である。」「つねに食べ物や食事が気になる。」「食べ物や食事の楽しみを奪われたと感じる。」の項目で全体的に心の負担度が大きいことがわかりました。

半年後、もう一度質問票に答えて頂くと、糖尿病治療を開始し正しい知識を得ることで合併症に対する不安は軽くなる傾向が見られました。が、食べることにまつわる項目は通院後も点数に変化がありませんでした。つまり食事に関する心の負担はなかなか解消されにくい、ということのようです。

こころを軽くするために

無理のない治療を続けるために、自分なりの形をみつけてみましょう。例えば目の前にあるチョコレート、

「半分しか食べられない！」のではなく「半分も食べていいことにしちゃおう！」と考え方の角度を変え、気持ちを前向きにすることで負担が和らぐかもしれません。



また、大きな目標に立ち向かうよりも、小さな目標を一つずつ達成し成功体験を積み重ねることが心の満足につながります。半年、一年後を考えながら継続できる目標を持ちましょう。

生活習慣を改善することは大切ですが、我慢のしすぎは逆効果になりがちです。血糖コントロールと楽しみや生きがいがうまく交わる場所を見つけて糖尿病と良いお付き合いを続けていきましょう。

認知症編

看護師 菅野咲子



認知症とは、脳や身体
の病気が原因で、一度獲得し
た知識、知能が低下し、記
憶・判断力などの障害がお
こり普通の社会生活が困難
になる状態です。

早期発見、早期治療

代表的な老人性認知症に
は、アルツハイマー型認知
症(全体の約半分)と脳血管
性認知症があります。

早期に、脳の機能テスト
や画像検査を行い、認知症
のタイプの診断を受け、そ
れに適した治療を開始する
ことで認知症の進行を大幅

糖尿病と認知症

に遅らせることができます。
現在アルツハイマー型認
知症の治療薬として、数種
類の飲み薬と貼り薬がある
ので認知症の方に合わせて
お薬を選ぶことができます。

糖尿病では、以前から脳
出血や脳梗塞を原因とする
脳血管性認知症の発症が多
いことが知られていました。
最近では、糖尿病による高
インスリン血症、高血糖、
肥満がアルツハイマー病の
発症を高めることがわかっ
てきました。裏返すと血糖
のコントロールや動脈硬化
の進展予防は、そのまま認
知症の予防に繋がると考え
ることができず。
さらに気をつけたいこと
は低血糖を起こさないとい
うことです。重い低血糖は

認知症発症の大きなリスク
となります。特に高齢で、
糖尿病になってからの期間
が長い方では低血糖の症状
が出づらいつつあります。
インスリンや血糖を下げる
薬を服用している方や、腎
臓の機能が低下している方
では注意が必要です。

認知症は誰もがかりう
る病気です。早期発見・早
期診断が重要です。当院で
もいつでも認知機能検査を
行うことができます。お気
軽にご相談ください。

院長より

今回は当院の看護師にお
話をいただきました。心
の負担として感じているこ
とはありませんか？糖尿病
療養指導において、心や認
知症は特に今後大きな課題
になってくると考えられま

す。認知症の介護の問題な
どは、私共も勉強しないと
いけません。さらに実践を
踏まえて今秋に再度お話し
をお願いしたいと考えてい
ますので、皆様の率直なお
悩みをぶつけて
頂ければと
思います。

編集後記

マイナス気温が続きます
が、幾分陽射しの中に春の
けはいを感じます。雪解け
が待ち遠しいですね。三月、
四月は歓送迎会など宴席の
多い時期ですが、この新し
い季節、ぜひ新しい目標を
立ててみませんか。(私は水
泳を始める予定です！)



第三十五回患者講習会は
平成二十五年六月
予定です。皆様奮って
ご参加ください。

