

横山内科 クリニック 院内新聞

第38号
平成29年
3月

平成二十九年三月二日にかちプラザで私って糖尿病あるのかなあ？」をテーマに市民公開講座が行われました。



保険薬局として予防医療への 管理栄養士の介入

まつもと薬局栄養部

管理栄養士 色恵先生

まつもと薬局における管理栄養士の栄養指導が紹介されました。①患者に食事表を記載してもらい普段食べているカロリーを計算する②食事表から気を付けるべきポイントを見出す③患者本人、家族と食事相談を行う④わかりやすい資料を使ってアドバイスを⑤目標を患者と一緒に立て



る。栄養指導では日常の食事を否定せずに、取り組む方法を一緒に考えるようにしています。

気にかけてみよう 砂糖の量と塩分量

缶コーヒー1

缶には砂糖が約12g含まれ、缶コーヒーを1缶控えると砂糖の12g、スティック砂糖だと4本分を控えたことになります。また

ちょっとだけ気になってみよう..

食品に含まれる塩分量

| | | |
|--|--|--|
|  |  |  |
| ご飯 1杯150g 240Kcal 塩分 0g | パン6枚切1枚 60g 160Kcal 塩分 0.9g | しょうゆラーメン1杯 500Kcal 塩分 5g |

塩分目標量は成人男性8.0g未満、成人女性7.0g未満、高血圧症の方で6.0g未満です。普通の醤油では大さじ1杯あたり2.5gの塩分が含まれているところ、キッチン塩分5%醤油では0.75gまで減らすことができます。ほんの少しの積み重ねが食生活の大きな改善

につながります。

保険薬局における 自己血糖測定の取り組み

まつもと薬局

薬剤師 福永尚文先生

「HbA1cのサーブिस」に関して

平成26年に臨床検査技師等に関する法律の改正があり、薬局で自己採取した血液によりHbA1c測れるようになりました。費用は1000円(保険適用なし)でまつもと薬局で実施しています。

自己血糖測定の取り組み



まつもと薬局で実施されている実際の自己採取とその測定

「かかりつけ薬剤師」という制度ができました。この制度では患者が薬剤師を指名でき、毎回同じ薬剤師に薬の相談や管理を頼むことができます。この制度の負担額は3割負

かかりつけ薬剤師

かかりつけ薬剤師という制度ができました。この制度では患者が薬剤師を指名でき、毎回同じ薬剤師に薬の相談や管理を頼むことができます。この制度の負担額は3割負



担の方は60〜100円、1割負担の方で20〜30円程になります。ぜひ利用してみてください。

自己血糖測定器の発展

横山内科クリニック

管理栄養士 長尾有未先生

従来、自己血糖測定は、穿刺器具で指に針を刺して血液を出し、測定試験紙につけて血糖を測定していました。しかし、針を刺す痛み、人目が気になる、面倒、寝ている時の血糖はわからないなどのデメリットがありました。ところが平成23年には腹部にセンサーを装着し24時間の血糖値が分かる持続血糖測定が登場しました。1日の血糖変動を見ることで、夜間や多忙な仕事中等、これまでの自己血糖測定では測定が困難であった時間帯の血糖把握が可能になりました。しかし装着した後には見ることができず、リアルタイムで血糖値がわからないデメリットがありました。これらのデメリットを改善したのが新しい自己血糖測定器「フリースタイルプッシュ」です。

リブレは1枚のセンサーを上腕に装着するだけで、血液を出さずに、血糖読み取りリーダーというものをかざすだけで測定が出来ます。14日間リアルタイムで血糖測定が可能です。現在、保険適応はまだ申請中なので自費での購入となります。今後当院ではインスリン使用中の患者を対象に貸出を行います。読み取りリーダーを貸出し、センサーは1枚7500円の自費となります。ご興味がある方がいましたら当院スタッフにお声かけください。



**糖尿病になっても怖くない！
「糖尿病の見つけ方・付き合い方」**
横山内科クリニック

院長 横山宏樹院長
空腹時血糖126以上、随時血糖



200以上、HbA1c 6.5%以上のいずれかに当てはまると糖尿病が強く疑われます。糖尿病があるのか判断するための検査として75gドゥ糖負荷試験があります。ブドウ糖を溶かした炭酸水を飲む前・30・60・120分後に血糖値を測り、正常型、境界型、糖尿病型の診断がわかります。血糖コントロールには、食事運動が基本になります。蛋白質塩分の摂り過ぎはインスリン抵抗性を増長させ、血糖だけではなく、体重や脂質、血圧にも悪影響を及ぼします。偏食を避け、バランスの良い食事をよく噛

健康的な食生活

たんぱく質・脂質・糖質をバランスよく摂りましょう。野菜・果物を多く摂りましょう。油は控えめにしましょう。食事はよく噛んで食べましょう。

インスリン抵抗性とは？

インスリン抵抗性とは、インスリンが十分に働かなくなる状態のことです。血糖値が高くなる原因の一つです。

家でできるレジスタンス運動

レジスタンス運動の重要性

レジスタンス運動は、筋肉を動かすことでインスリンが血中の糖を筋肉に取り込み、血糖は下がります。糖尿病の様々な新薬の登場が、血糖コントロールの良好化に繋がり、脳梗塞や心筋梗塞が減り、皆様が長寿できる時代になっていきます。長寿化に伴い問題の一つとして、サルコペニア(筋肉減少症)があり、血糖を良くするためにウォーキングなどの有酸素運動、スクワットなどのレジスタンス運動を合わせて行うことが大切です。

みゆっくり食べましょう。運動をして筋肉を動かすことでインスリンが血中の糖を筋肉に取り込み、血糖は下がります。糖尿病の様々な新薬の登場が、血糖コントロールの良好化に繋がり、脳梗塞や心筋梗塞が減り、皆様が長寿できる時代になっていきます。長寿化に伴い問題の一つとして、サルコペニア(筋肉減少症)があり、血糖を良くするためにウォーキングなどの有酸素運動、スクワットなどのレジスタンス運動を合わせて行うことが大切です。

糖尿病連携手帳

治療内容の変更、A1cの経過がひと目でわかります

手帳の中

日本糖尿病協会編、糖尿病連携手帳、日本糖尿病協会より

の経過、治療内容の変更をすべて記載して差し上げています。他医へも手帳を見せることにより患者さんの情報がスムーズに伝わります。必ず何科のどの医師へも見せるようにしてください。

院長より

今回はYホールでなく十勝プラザで行い、大変盛況でした。もう、糖尿病を持っていても長寿を全うする時代です。糖尿病の正しい捉え方、自分に合った上手な付き合い方を、共に考えて行きましょう！

編集後記

3月に入り、朝方の冷えも少しずつ落ち着き、日の落ちる時間も遅くなってきました。春は引越など環境の変化が多い季節です。風邪など引かぬよう体調の管理に気をつけましょう。

第四十七回患者講習会は、平成二十九年六月開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。