

出会いから始まる糖尿病看護

当院は、糖尿病を持つ患者さんとご家族が健康的な生活が継続できるよう、糖尿病看護外来や退院に向けての支援を行う糖尿病看護認定看護師が在籍しています。

1 糖尿病看護外来

外来通院している患者さんとご家族や、かかりつけ医から紹介になった方を対象に、糖尿病看護外来を行っています。糖尿病とともに日常生活を送る中で、身体や心の変化は一人ひとり違うため、困っていることや不安などについて相談をお受けしています。

火・木曜日：午前・午後（予約制）
水曜日：午前
〈糖尿病看護外来〉

受診をご希望の方は、お気軽に内科外来にお声を掛けてください。

1.



「糖尿病とは」「治療をどのように生活の中に取り入れるか」「自己管理の方法」「合併症などについて、パンフレットや模型を使用し、患者さんに合った必要な知識を提供しています。

2.



日々の血糖値の確認、内服薬の服用やインスリン自己注射の手技の確認を行い、日常生活で改善に取り組んだ結果の振り返りや解決策について一緒に考える支援をしています。

2 入院

外来通院で血糖値が安定しなかった方、主疾患とは別に既往に糖尿病がある方、糖尿病による合併症がある方を対象に、主治医や病棟看護師から依頼を受けてベッドサイドに伺い、必要な情報提供や支援を行います。退院に向けて不安がある患者さんには、病棟看護師や退院支援課看護師と共に、必要な支援が受けられるよう相談をお受けしています。入院中の患者さんやご家族で希望の方は病棟看護師にお声掛けください。

1.



糖尿病の知識や治療についての情報提供、日常生活の振り返りを行い、退院後の生活改善に繋がるよう支援をしています。

2.



主治医や糖尿病・内分泌内科医師の治療方針の確認を行い、治療に必要な情報提供、器具の使い方の確認、使用している器具の工夫や変更を患者さん、病棟看護師と共に考え、治療の継続に繋がるよう支援をしています。

Check!

地域の先生方からの依頼を受けて当院で対応している専門的治療

- 栄養指導：エネルギー制限食、たんぱく制限食、カーボカウント※1 など
- 持続皮下グルコース測定※2 (CGM)：インスリン療法を行っている方が対象
- 妊娠中の血糖管理：1型糖尿病合併妊娠も対応可能
- 持続皮下インスリン投与※3 (CSII)の外来導入
- 透析予防外来(糖尿病性腎症外来)：腎機能が eGFR 30ml/min/1.73m² 以下の方が対象
- 血糖コントロール & 教育入院：通常入院(7~14日間)、糖尿病食体験コース(土日の1泊2日)

※1 食事に含まれる炭水化物の量を計算して糖尿病の食事管理に利用する考え方。
※2 二の腕などにセンサーを装着して、グルコース値を連続して測定します。
※3 小型のポンプを装着して、持続的にインスリンを注入して血糖コントロールを行います。

..... 糖尿病予防のために

CHECK 1 適正な食事

- 3食バランスよく食べましょう。
- 黄・赤・緑色の野菜、海藻やきのこなどの食物繊維をしっかり摂り、脂肪や塩分は控えましょう。
- 甘いものや果物、清涼飲料水などは血糖値を急上昇させるので、控えめにしましょう。

CHECK 2 よい睡眠を

- 睡眠をとり十分な休養をとることが、糖尿病予防に役立つとされています。早めの就寝を心がけましょう。

CHECK 3 無理のない運動

- 運動は、無理なく毎日続けることが大切です。「外出時は歩く」「エレベーターやエスカレーターより階段を使う」「ラジオ体操をする」など、生活に運動を取り入れましょう。

CHECK 4 禁煙

- 喫煙は糖尿病を発症するリスクが高まると言われています。喫煙者は禁煙を始めましょう。

糖尿病の方は、予備軍を含め2000万人以上とされています。予備軍でも、動脈硬化の進行が早まり脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすとされています。食事・運動・生活習慣の見直しが大切です。毎日の習慣を変えることはとても難しいことですが、できることから少しずつ始めましょう。

糖尿病看護認定看護師

長島 まゆみ

ながしま まゆみ

糖尿病看護外来では、患者さんと共に泣いたり、笑ったり、喜んだりしながら、それぞれの患者さんの立場に立った看護ができるように心がけています。