

市民のための糖尿病教室

2018 年 11 月

『小象の糖尿病通信』 第 7 号

糖尿病と上手にお付き合いするために…

2P 災害に備えて

地震、大雨、台風など自然災害はいつ来るのかわかりません。
日頃からしっかり準備をしておきましょう。

3P 暑い夏の過ごし方

血糖値の気になる方は熱中症予防にも注意が必要です。

4P 大切な腎臓を守るために

腎臓病の検査の見方、予防するための生活管理について

NPO 法人「小象の会」会員募集！



小象の会では会員を募集しています。小象の会に入会して一緒に生活習慣病を防止する NPO の様々な活動に参加しませんか？個人会員は入会金 1,000 円、年会費一口 2000 円、法人会員は入会金 10,000 円、年会費一口 20,000 円となっています。詳しくは小象の会事務局に電話又は FAX、メールでお問い合わせください。

＜小象の会＞

NPO 法人 生活習慣病に取り組む市民と医療者の会
理事長：篠宮正樹

＜小象の会事務局＞

〒260-0808 千葉市中央区星久喜町 946-7

電話：043-263-1118 FAX：043-265-8148

e-mail: naika@2427.jp

HP:<http://www.kozonokai.org>

小象ブログ <http://www.kozonokai.org/blog>

この冊子は柏戸病院で毎月作成されている糖尿病通信をもとに改訂し、作成しました

小象の会



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

災害にそなえて

いつ起こるか分からない大災害に対して、日頃から十分な備えをしておきましょう。

1. 自分の病名を覚えておこう

命からがら避難したあと、医療チームが避難所を巡回して来ました。当然かかりつけの医師もいないし、カルテ也没有ありません。その時自分の病気について説明できるのは自分しかいません。自分の病気について知っておきましょう。病名や治療歴など、覚えられなければ避難用の荷物にメモを入れておきましょう。



2. 使用中の薬を覚えておきましょう。

避難中もできるだけ治療を続けましょう。そのために、非常用持ち出し袋に内服中の薬を入れておきましょう（普段から余分にもらっておいて、入れ替えて使うようにしましょう）インスリンを使用している方はインスリンだけでなく、インスリンの針や使用済みの針を捨てるための

容器、自己血糖測定用のチップや穿刺針も入れておきましょう。非常時に注射針の数が不足した場合は繰り返し使用してもかまいません（ただし、試し打ちは忘れずに）。アルコール綿はなくても汚れをふけば打つことができます。低血糖時のブドウ糖も必要です。薬については日頃からお薬手帳を利用し、コピーをとって薬と一緒にいれておきましょう。携帯電話でお薬手帳の内容を写しておく役立ちます。



3. 避難所での食事

避難所では希望するような食事をとることができません。おにぎりや菓子パン、果物などの血糖を上げやすいものがほとんどでしょうが、他になければ仕方ありません。次の食事がいつになるかもわからない場合は少々血糖が上がるのは覚悟で、経口糖尿病薬は少なめに、インスリンも量を減らして打つ方がよいと思われます。（確実に食べられるようになってからコントロールをしましょう）。1型の方は、食べられなくても基礎インスリンは必ず打ちましょう。自己血糖測定器があれば、ときどきチェックできて安心です。また、できるだけ水分をしっかりとるようにしましょう。ただし、甘いジュースやスポーツドリンクは血糖値を急激に上昇させ、余計にのどがかわくことがあります。十分気をつけましょう。

4. 避難所での運動

糖尿病の患者さんは動脈硬化症を併発していることが

多く、あまりじっとして動かないと、血管が詰まりやすくなります。避難所でも軽い運動や体操を行って、血行を良くしましょう。出来る範囲で避難所の仕事の分担をし、積極的に動くのも良いかもしれません。

5. 感染症予防をしっかりと

水があればせっけんで手を洗いましょう。避難中に負った傷もできるだけきれいな水で毎日洗いましょう。寒さとケガから足を守るために靴下をはきましょう。

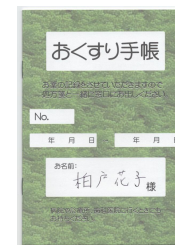
非常用持ち出し袋に用意するもの

★ 一般的な持ち出し品の例

- ☐ 貴重品（保険証含む） ☐ ラジオ ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯電話充電器 ☐ 電池 ☐ 飲料水 ☐ 保存食
- ☐ ラップ ☐ 下着 ☐ ポケット、ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋 ☐ ナイフ ☐ 軍手 ☐ 靴下 など

★ 糖尿病患者さんの持ち出し品

- ☐ 内服薬、☐ インスリン ☐ インスリン注射針
- ☐ 注射針を捨てる容器 ☐ 自己血糖測定器
- ☐ 血糖測定用穿刺具 ☐ 自己血糖測定用消耗品
- ☐ アルコール綿 ☐ ブドウ糖 ☐ 糖尿病連携手帳
- ☐ お薬手帳 ☐ せっけん ☐ 靴下 など



内科 柳澤

小象の会



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

暑い夏の過ごし方

毎年来る暑い夏。夏バテや熱中症で倒れることの無いよう、上手に過ごしましょう。

1. 熱中症

体温の調節がうまくいかず身体の中に熱がたまってしまった状態です。その原因には次の3つがあります。

①環境

気温が高い(急に暑くなった) 湿度が高い、風が弱い
締め切った室内、エアコンの無い部屋

②からだ

高齢者 乳幼児 **肥満 糖尿病** 低栄養 精神疾患
下痢発熱などでの脱水症 寝不足など体調不良

③行動

激しい運動 長時間の屋外作業 水分補給ができない

熱中症の初期の症状は、発汗、血圧低下によるめまいや失神、脱力感、頭痛などです。予防のために、室温の調整、水分の補給を心がけましょう。汗をたくさんかいた時には、塩分の補給も必要です。

とくに糖尿病でコントロー



ルの悪い方、体調が悪い時には要注意です。運動をする場合も涼しい時間帯を選びましょう。

2. 糖尿病の方の水分補給

暑い時に飲む清涼飲料水はおいしいのですが、糖尿病の方にはおすすりできません。熱中症予防のためスポーツ飲料が勧められていて、健康に良さそうな気がしますが、実は砂糖がたくさん入っているからです。



写真は500mlのペットボトルと缶入りの飲料に含まれている砂糖の量です。多いものでは角砂糖 14 個ほどにもなります。糖尿病の方にとっては、身体を害する飲み物と言えます。水やお茶などでこまめに水分補給をしましょう。汗をかいて塩分を補給したいときには、水やお茶 1L に小さじ半分の塩を入れます。また、砂糖の入っていないただの炭酸水もあります。試してみたいかたでしょうか？栄養ドリンクにも気を付けましょう。アイスクリームやかき氷、果物の摂りすぎにも注意が必要です。

★ペットボトル症候群(ソフトドリンクケトosis)

境界型や軽い糖尿病のある若い人に多く見られます。砂糖の入った清涼飲料水を水代わりに多飲することで血糖値が上がり、さらにのどが渇いて飲むという悪循環が、やがて、激しい高血糖を招きます。重症になると糖尿病性昏睡から死に至ることもあります。

3. 飲酒と食事

ビールのおいしい季節ですが、アルコールを多飲すると脱水傾向となります。暑さと高血糖、さらにアルコールで脱水症となると、脳梗塞や心筋梗塞の危険が増します。ほどほどに楽しみましょう。また、夏の味覚そうめんは単品で食べることが多いので、つい食べ過ぎて高血糖になります。夏野菜がおいしい季節ですから、ちょっと塩を振って食べれば塩分補給にもなります。



4. 暑い季節と薬

SGLT2 阻害薬

尿糖を増やすと同時に尿量が増え、脱水症になりやすい傾向があります。特に使用開始直後や汗をかく季節にはしっかりと水分補給しましょう。

ビグアナイド薬(メトホルミン、メトグルコ、メデットなど)

脱水症になり、腎機能が低下すると乳酸アシドーシスという重篤な合併症を起こすことがあります。嘔吐下痢や発熱などで体調が悪い時、食事がとれない時には、内服を中止しましょう。

注射薬

注射薬を高温のなかに放置すると、成分が変性し、効果がなくなります。暑い屋外や車の中に置いておく場合は、保冷剤と一緒に保冷バックに入れておきましょう。しかし、凍らせてはいけません。保冷剤が直接触れないよう工夫しましょう。

治療薬全般

食欲がなく食事量が減ると、薬の減量が必要になるかもしれません。主治医と相談しましょう。



糖尿病と上手にお付き合いするために

大切な腎臓を守るために

糖尿病の三大合併症のひとつに腎障害があります。検査データの見方などをご紹介します。

1. 腎障害の診断

糖尿病の腎症を診断する時、目安にするものが二つあります。

① 尿中微量アルブミン

アルブミンはとても小さなたんぱく質です。糖尿病で腎障害が起きると、普通の検尿で『たんぱくが出ている』と言われるかなり前から、尿中に微量のアルブミンが出現し、障害の進行とともに増加してきます。10mg/gCr以下なら心配ありません。30mg/gCr以上になると、早期糖尿病腎症と診断されます。微量アルブミンが300mg/gCr以上となると、顕性腎症期に入り、通常の検尿でも尿たんぱく(+)となります。

② eGFR(推算糸球体ろ過量)

血液検査でクレアチニン(Cr)という項目があり、筋肉から作られる老廃物です。この値が上がってくると、腎臓での老廃物を尿に捨てる働きが悪くなったと言えます。eGFRはこのクレアチニン値に年齢や性別の要素を加味して計算したもので、腎機能の目安となります。



60ml/分/1.73 m²未満は慢性腎臓病と診断されます。

2. 腎症のステージ

腎臓が悪いと診断されたら次には、ごく初期から、透析に至るどの段階にいるのか教えてもらいましょう。それによって対応も変わってきます。

腎症の病期	尿アルブミン mg/gCr	eGFR
第1期(前期)	正常(30以下)	30以上
第2期(早期)	微量(30-299)	30以上
第3期(顕性)	アルブミン 300以上 持続性たんぱく尿	30以上
第4期(腎不全)	問わない	30未満
第5期(透析)	透析治療中	

3. ステージごとの対策

① 第1期(腎症前期)

まだ腎臓は元気です。腎症の予防に努めましょう。

HbA1c 7%以下を保ち、塩分を控え、腎症を進行させる高血圧を治療しましょう。

③ 第2期(早期腎症期)

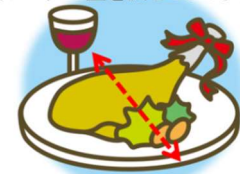
腎症が始まっています。しかし上手に管理すれば、回復できます。HbA1cを7%以下に。血圧も130/80mmHg以下にコントロールしましょう。LDL-コレステロールや中性脂肪も正常化させましょう。塩分の取り過ぎに気を付け肥満も改善しましょう。

④ 第3期(顕性腎症期)

検尿をすると、たんぱく(+)～(3+)となります。eGFRがまだ30以上とはいえ、腎機能低下が進行してきます。尿たんぱくが増えるためにむくみが出ることもあります(ネフローゼ症候群)。血糖、血圧、コレステロールや中性脂肪のコントロール、禁煙を続けるのはもちろんで、

腎機能の低下を少しでも抑えるため、食塩、タンパク制限をします。食塩は6g未満、タンパク質は体重1kgあたり0.8～1.0gとします。これまで糖質の摂り過ぎに気を付けなければいけませんでした。この時期からたんぱく質を抑え、その分、油や糖質でカロリーをとる食事療法に変わりとまどいます。栄養指導を受けましょう。運動は行った方がよいのですが、汗をかき過ぎて脱水症状になると腎機能の悪化が急に進みます。体調が悪く食べられないときや熱のある時も同様です。脱水症を起こさないように気を付けましょう。

おかずの量を減らしましょう



⑤ 腎症第4期(腎不全期)

基本的に第3期と同じです。血中のカリウムが上昇してきたら、カリウムの多く含まれる果物や生野菜はやめましょう。また、腎障害による貧血が出ることもあります。使用できる薬が限られ、インスリンが勧められます。

激しい運動は禁止
脱水に注意



4. 動脈硬化性疾患に気を付けよう

腎症が進行している方に多いのが、動脈硬化症による疾患(脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症など)です。定期的に検査を受けましょう。

腎症予防のキーポイント

HbA1c < 7% 血圧 ≤ 130/80mmHg

脂質管理(コレステロール、中性脂肪)

肥満解消 禁煙 減塩 脱水症に注意