



# 糖尿病療養指導・フットケア外来について

看護部 内科外来 糖尿病療養指導士 尾崎浩美

## はじめに



現在日本の糖尿病の有病者は1000万人と言われ、糖尿病予備軍の1000万人と合わせて、2000万人と推計されています。年齢が高いほど糖尿病有病者の割合が高くなる傾向にあり、最近20年間は増加傾向にあります。また2022年度の日本糖尿病協会の調査によると、患者の9割が糖尿病という病名に何らかの抵抗感、不快感を持っていることがわかり、1~2年のうちに新たな病名を提案したい考えと発表しました。みなさんはどうでしょうか、いままでずっと糖尿病という病名なので、変わるとわかりづらいという意見も多いようです。

## 糖尿病ってなに？



糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中に流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。血糖の濃度(血糖値)が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気(糖尿病の慢性合併症)につながります。また、著しく高い血糖は、それだけで昏睡などをおこすことがあります(糖尿病の急性合併症)。

糖尿病は、その成り立ちによっていくつかの種類に分類されますが、大きく分けると「1型糖尿病」、「2型糖尿病」、「その他の特定の機序、疾患によるもの」、「妊娠糖尿病」があります。日本では糖尿病全体の90~95%が「2型糖尿病」です。ここでは「2型糖尿病」についてお話します。

### 血糖値とHbA1c

血糖値	・・・ 検査した時の、血糖の濃度を表します	正常値	70~109mg/dl
HbA1c	・・・ 過去約1~2カ月分の血糖値のあらましを反映します	正常値	4.6~6.2%

## 2型糖尿病の予防は？



### 生活習慣を見直しましょう

糖尿病予備軍では、生活習慣の改善により糖尿病の発症リスクを減らすことができます。

- ・食事は腹八分目でやめる
- ・野菜を積極的に摂取する
- ・散歩などの運動を少しずつでも始める
- ・体重を5~10%減らす
- ・禁煙する
- ・健康状態の確認のために健診を受ける
- ・ストレスと上手につきあう

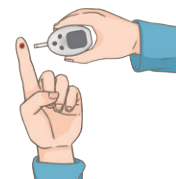


これらの取り組みは、脳梗塞や心筋梗塞などの病気のリスクを減らすことにもつながります。

## 糖尿病療養指導って何をしているの？

当院では、糖尿病の治療をされている患者さんを対象に、療養をサポートをする「糖尿病フットケア外来」を2016年に開設、その後、指導の範囲が広がったため、今年7月に「糖尿病療養指導・フットケア外来」と名称変更しました。

私たち糖尿病療養指導士は、患者さんが糖尿病を持ちながらもその人らしい生活を送れるよう生活調整を一緒に考えています。主な内容は、療養相談・血糖自己測定・インスリン自己注射・インスリン導入・透析予防指導・フットケアです。



## 透析予防指導ってなに？

糖尿病は、自覚症状がないまま進行するため、腎臓の機能が低下する「糖尿病性腎症」と言われる合併症を引き起こすことがあります。糖尿病の3大合併症のひとつです。腎症が進むと腎不全になり、やがて透析療法が避けられなくなります。私たちはそれを予防するための生活指導を行っています。

まずは自分の腎臓の状態を把握しましょう。血圧のコントロールも大切です。腎臓の状態を知る検査には「尿中アルブミン」「尿たんぱく」「GFR糸球体濾過率」などがあります。

検査項目	検査項目の意味	正常値
尿中アルブミン	糖尿病になり腎機能が低下すると、尿にたんぱくの種類「アルブミン」が出て、腎症の発症を教えてください。	30mg/Cr以下
尿たんぱく	腎症が進行して、尿中アルブミンが300mg/Crを超えると、アルブミンの代わりに尿たんぱくを計ります。	正常値（－）
GFR(糸球体濾過率)	腎臓の機能を表します。	90mL/min/1.73m2以上

## 糖尿病足病変ってなに？

糖尿病の方はしばしば足にトラブルが生じます。「糖尿病足病変」といいます。

糖尿病患者さんは足の血管が狭く細くなっていることがあることに加え、足の感覚が低下するなど神経傷害を合併していることもあるために、痛みなどの症状が出現しにくく、重篤な状態になるまで気づかれないこともあります。



フットケア外来では、足の観察や神経傷害、血流のチェック、足浴、爪きりなど足病変の早期発見・予防に努めています。

★糖尿病足病変を早めに発見するために、糖尿病の方は足を毎日よく観察することが大切です。

## おわりに

糖尿病はしっかりコントロールしていくことが大切です。糖尿病で困っていること、わからないこと、インスリンや足の相談など、水曜日、金曜日に「糖尿病療養指導・フットケア外来」を開設していますので気軽にご相談ください。