

第 59 回日本糖尿病学会

5月中旬の3日間京都で開催された糖尿病年次学術集会に参加してきました。参加者1万人以上の大きな会で、今年も様々な話題が挙げられましたが、「合併症を起こさない、重症化させない」様に、食事・運動・薬での患者様-看護師-薬剤師-検査技師-栄養士-医師が協同していく基本は変わりありません。新しい話題の一つに、高齢者糖尿病の血糖コントロール目標がありました。

重症低血糖を回避するため、年齢、糖尿病になってからの期間、サポート体制、低血糖の危険性、認知機能や生活活動強度、併存疾患を加味して目標 HbA1c を7%未満、7.5%未満、8%未満、8.5%未満に個別に設定すること、また下限値も示されました。

同じ糖尿病であっても、状態や環境はそれぞれ異なります。個人個人に合わせての治療を当院では行っておりますので、気になることがあればご相談ください。

共催イベントでスロージョギング提唱者である福岡大学 田中宏暁教授の指導のもと京都府立植物園と鴨川沿いを3km ジョギングしました。京都は日中29℃でしたが朝は涼しく、適度に水分を摂り爽快感を味わうことができました。

(糖尿病代謝内科医師 大野光代)

エコノミークラス症候群について

熊本県などで発生した一連の地震で、多くの方がエコノミークラス症候群とみられる症状で病院に搬送されました。この病気は災害時でなくとも、健康だった人が突然に発症することがあるので注意が必要です。

深部静脈血栓症/肺塞栓症（エコノミークラス症候群とは？）

長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができて、この血のかたまりの一部が血流にのって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）危険があります。これを深部静脈血栓症/肺塞栓症といいます。初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。

予防のために心がけるとよいこと

- ①長時間同じ（特に車中等での窮屈な）姿勢でいないようにしましょう。
- ②足の運動をしましょう。
 - ・足や足の指をこまめに動かす。
 - ・1時間に1度は、かかとの上下運動（20-30回程度）をする。
 - ・歩く（3-5分程度）。
- ③適度な水分を取りましょう。
- ④時々深呼吸をしましょう。

予防のための足の運動



～今後夏に向けての熱中症対策～

4階病棟 鈴木 優子

梅雨が明ければ夏本番です。海や山に本格的なレジャーシーズンの到来です。明るく楽しい夏ですが油断は禁物です。年々温暖化による気温の上昇から熱中症になり緊急搬送される人が多くなっています。**熱中症とは、高温、多湿、強い日射などの環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして発症する障害の総称です。**炎天下で起こるイメージがありますが熱のこもった室内でも発症するので注意が必要です。死に至る可能性もある恐ろしい病態で予防法を知っていれば防ぐことが可能です。

熱中症の分類・対処方法

I度(軽症) めまい、失神、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、手足のしびれ、気分不快、
大量に汗をかく。

対処方法 → 日陰や冷房の利いた室内等涼しい場所へ避難し、水分・塩分を補給しましょう。

II度(中等度) 頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感(けんたいかん)、虚脱感、体がぐったりする、力が入らないなど「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがある。

対処方法 → 日陰や冷房利いた室内など涼しい場所に避難し、足を高くして休みましょう。自分で水分・塩分を取れなければすぐに医療機関へ。水分、塩分が補給できても症状改善しない場合は医療機関へ行きましょう。

III度(重症) II度(中等度)の症状に加え、高体温(脇の下の体温が38℃以上、深部体温が39℃以上)、意識障害(意識がない、呼びかけに対して返事がおかしい)、けいれん、手足の運動障害(まっすぐ歩けない、走れない)肝機能障害、腎機能障害、血液凝固障害。(医療機関で検査して診断されます)

対処方法 → すぐに救急隊を要請しましょう。救急車が到着するまで、日陰や冷房の利いた室内など涼しい場所へ移動して衣服を脱がして体内の熱を外に出し、首、脇の下、脚の付け根を水や氷で冷やしましょう。



糖尿病の方は、尿量が多くなり脱水状態になりやすく、さらに自律神経障害などがあると発汗機能が低下していることがあるため熱中症のリスクが高いため注意しましょう！！