

第62回日本糖尿病学会

5月下旬、仙台市で開催された、第62回日本糖尿病学会年次学術集會に参加しました。糖尿病治療の目標である、「健康な人と変わらない日常生活の質の維持、健康な人と変わらない寿命の確保」のために、次世代の糖尿病医療において、個別化医療・精密医療を目指し、講演、シンポジウム等が行われていました。会場は大きく2つのエリアに分かれていて、会場間をシャトルバスで移動しました。天候にも恵まれ、緑豊かな「杜の都」を感じながらの移動でした。

「糖尿病療養指導」のセッションでは、多職種で連携できるシステム作り、早期から支援するための情報共有の重要性について活発な意見交換がされていました。「腎症重症化予防のための取り組み」のセッションでは、糖尿病透析予防指導への取り組み、実践報告があり、大きな学びとなりました。学会で得た知識を今後の看護に活かしていきたいと思えます。

糖尿病看護認定看護師 川島 幸美



糖尿病患者さんのための脱水予防

糖尿病と脱水症状

糖尿病は血液中の糖が高くなる病気です。糖尿病の血糖が高い状態では、血液の浸透圧が高くなるため、周りの組織から水分が奪われ、電解質バランスが崩れて脱水症状が現れます。一般的な脱水症状はからだの全体の水分不足ですが、糖尿病の脱水症状は細胞内の水不足です。水をたくさん飲んでいるのに喉が渇くのは、血糖が高い状態が改善されていないために起こるのです。また、夏場は、気温が高く、汗をかくことで体液が失われやすいので注意が必要です。



脱水を防ぐには

●水分を意識してこまめにとりましょう
脱水を防ぐために最も効果的なのは意識して水分をとることです。バランスのとれた食事に加えて、こまめに水分をとるように心がけましょう。

《例》起床、朝食、昼食、トレイ、夕食、入浴前後、就寝



●温度・湿度や衣服を調整しましょう
温度や湿度が高いと、発汗量が増えます。家の中の環境と整えて、水分が失われるのを予防しましょう。また、高齢者では重ね着が多いようです。汗をかかない程度の衣服を着る習慣をつけましょう。

監修:和歌山ろうさい病院 南條 輝志男先生

糖尿病ケトアシドーシスとは

血糖のコントロールを行うために、「インスリン」と呼ばれる血糖を下げるホルモンが重要な役割を果たしています。「インスリン」が極度に不足することや、ストレスなどによりインスリンの働きが弱まることで、身体に血糖はたくさんあるのにエネルギーとして使うことが出来なくなります。血糖をエネルギーとして使うことが出来ないため、代わりに脂肪を分解してエネルギーをつくります。脂肪を分解するときにはケトン体も一緒に作られますが、からだの中にケトン体が増えることでケトアシドーシスになります。糖尿病ではインスリンがうまく働かなくなるため、血糖のバランスが崩れやすく、**ストレスや過剰な糖分摂取などをきっかけ**として糖尿病ケトアシドーシスが発症することがあります。

インスリンが分泌されていない 1 型糖尿病で主に発症しますが、2 型糖尿病でも清涼飲料水を飲み過ぎてケトアシドーシスになることがあります。ペットボトル症候群やソフトドリンクケトアシドーシスとも呼ばれることもあります。



どんな症状がでるの

血糖が高度に上昇している状態であるため、**喉が渇き**、たくさんの水分を摂取するようになるため、**尿も多く**でるようになります。消化器症状として**吐き気、嘔吐、腹痛**の症状があり、進行すると脱水、過呼吸、意識障害にも影響が生じることがあります。

どんな治療をするの

糖尿病ケトアシドーシスは強い脱水の状態のため、点滴による治療を行い失われた水分を補充します。また、極度にインスリンが不足している状態のため、インスリンの補充も必要になります。インスリンは自己注射では皮下に注射しますが、脱水によりインスリンの吸収が不安定になっているので、糖尿病ケトアシドーシスの治療では、点滴により静脈内へ持続的に投与されます。

糖尿病ケトアシドーシスにならないためにはどうしたらいいの

糖尿病ケトアシドーシスにならないためには、**インスリンの自己中断をしない**ことです。シックデイなどの体調不良により食事がとれなくても、**インスリンをとめない場合もあるので主治医に確認**しましょう。

7階病棟 看護師

