



新生命のことわり(8) 長生きの食事(4) 糖尿病と食事(その 1) 施設長 多田 紀夫

今回から2回にわたって血糖値と動脈硬化、そして、そこに関係する食事のお話をしましょう。

血糖値が高くなる病気であります糖尿病の最大の問題点は血管が侵されることです。その結果、次第に血管はもろくなり破れたり、細くなって血液を流す機能がなくなったりします。このように血管の機能が障害されると血管を介して体の隅々までに酸素や栄養を運ぶことができなくなり組織や臓器は痛んでしまいます。こうした現象を糖尿病性血管障害と呼んでいます。2通りのタイプがあります。その一つが、細い血管が侵される糖尿病性細小血管障害です。この糖尿病性細小血管障害は糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性末梢神経炎の発症に関係します。このタイプの血管障害の発症と進展には、空腹時の血糖値、つまりは糖尿病のコントロールの程度、ならびに糖尿病発症からの年数、併存する高血圧の程度などが関係します。甘いものや塩分の制限が大切になります

もう一つの血管障害のタイプは太い血管が侵される糖尿病性大血管障害です。糖尿病性大血管障害は動脈硬化性血管障害ともいわれ、この障害が進むと心筋梗塞などの冠動脈疾患や脳血管障害、下腿壊疽などに進展します。とりわけ、糖尿病では心筋梗塞発症の危険性が増すことを知っておください。

糖尿病性大血管障害の成り立ちでは、食後の高血糖が関係しています。そのため、食事のあとの血糖の上昇を緩やかにする方法が求められます。さらに、食後の高血糖を抑制することは、糖尿病予備群の方を糖尿病発症から守る手段としても有効です。日頃の注意で食後血糖値の上昇を抑える方法があります。まず、ゆっくり食事をとることです。早食いだと消化も早くなり、血糖が勢いよく上がってしまいます。そして、缶ジュース、缶コーヒーなど液体で甘いものを摂るのを控えるようにしてください。さらに、食事一時間後に行う軽い運動も有効です。炭水化物の仲間でも血糖を上げにくい糖質を摂ることもお勧めします。具体的食事の内容、食材の選び方については次号で詳しく述べます。乞うご期待。

糖尿病における 2通りの血管障害		関係する症状・疾患	関連する要因
	糖尿病性細小血管障害	糖尿病性網膜症 糖尿病性腎症 糖尿病性末梢神経炎	空腹時の血糖値 HbA1c 値 糖尿病発症からの年数 など
	糖尿病性大血管障害	冠動脈疾患 脳血管障害 壊疽	食後高血糖 脂質異常症

職員紹介

- ① 趣味
- ② 好きな歌
- ③ 星座
- ④ 血液型
- ⑤ 一言

最近入職した職員をご紹介します。



い べ ひ さ し
井部 久 介護職

①サイクリング②上を向いて歩こう③みずがめ座④O型⑤精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



ふ じ さ わ き よ み
藤澤清美 介護職

①ガーデニング②Any a③射手座④A型⑤そっと、サポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。



ふ じ な み な な
藤浪奈々 理学療法士

①K i s－M y－F t 2のDVDを観ること②K i s－M y－F t 2の歌♪③魚座④B型⑤今は土曜日のみの出勤ですが、これから曜日を増やして皆様の顔と名前を覚えていきたいと思えます。よろしくお願いします。



き た じ ま そ の み
北嶋園美 介護職

①本を読む②EXILE③かに座④A型⑤楽しく毎日を過ごせるようにサポートできるように頑張ります。

私たちと一緒に働いてみませんか？

職員募集中！！

職種：看護・介護・リハビリ（常勤・非常勤）

勤務時間：8:00～17:00

賃金（時給）：経験に応じて要相談

申し込み：電話相談の上、履歴書郵送もしくは直接持参ください。

住所：〒277-0825 柏市布施 1-3

TEL：04-7134-0660

柏市立介護老人保健施設はみんぐ 上野まで

まずはご相談を！

いつでも施設見学できます(^^)

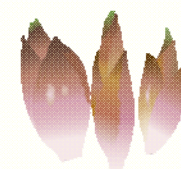
ちょこっと栄養メモ

季節の変わり目は高血圧にご注意！

最近、日中は暑いですが、朝晩の寒暖差があります。こんな時は、血圧も不安定になりがちです。ので、体調管理には気をつけましょう。

一般的には140/90mmHg以上を高血圧としています。ただし、糖尿病や、腎疾患を合併しているかたは130/80mmHg未満にするように、と厳格な降圧が推奨されています。

高血圧の改善には食事の改善が基本です。日本人の栄養摂取基準では、食塩摂取量が男性8.0g未満、女性7.0g未満ですが、高血圧のかたは、一日の塩分摂取量を6.0g未満にしましょう。



減塩のコツ：

- ①素材は新鮮な食材を選ぶ（旬のもの、新鮮なうちに）
- ②だしをきかせる、
- ③香味野菜、香辛料を使う（葱、みょうが、カレー粉、マスタード、わさび、青のりなど）
- ④調味料を変える（塩＞醤油＞ポン酢＞ケチャップ＞マヨネーズ）※左から塩分の多い順
- ⑤和食は塩分が多くなるので、洋食を取り入れる

少しずつ減塩したり、主菜はしっかり味付けをして副菜を薄くするなどし、チャレンジしてみましょう。

はみんぐ管理栄養士 阿竹

編集後記 今年もまた暑い夏がやってきますね。新コーナー「ちょこっと栄養メモ」では減塩のコツを紹介。ぜひ調理の参考にしてください！七夕の夜空は晴れるといいですね…ということで、まちがいさがしよろしくお願いします！

広報委員会

ナースワンプoint

睡眠

年齢とともに睡眠が変化する

年齢とともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠にも変化が生じます。

若年者と高齢者の睡眠の比較…第一の変化は、高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになること。これは**体内時計**の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齢者の方の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができないようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。第二の変化は、睡眠が浅くなることです。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

寝床に長いすぎいませんか…早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」ことはやめましょう。寝つきは悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいます。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。若い頃の睡眠時間を望むのは無い物ねだりと言えましょう



睡眠をよくする方法

1. 午前中に日光を浴びる
2. 入床・覚醒時刻を規則正しく整える
3. 食事時刻を規則正しく整える
4. 昼寝を避ける/日中にベッドを使用しない
5. 決まった時刻に身体運動する
(入床前の4時間以降は避ける)
6. 夕刻以降に過剰の水分を摂取しない
7. アルコール・カフェイン・ニコチンの摂取を避ける
8. 痛み要充分対処する
(気づかれていないことも多い)
9. 認知症治療薬(コリンエステラーゼ阻害剤)の午後以降の服薬を避ける

独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
榎本 みのり

～介護と上手に付き合うために～

今回ご紹介するのはご家族様による「介護の工夫」です。車椅子を使用している方がご自宅に戻るに当たって家への出入りが大きな障害となることが多く工夫が求められます。スロープなどの既成の福祉用具を使う場合もありますが、住宅環境によっては適応とならないこともあり、そのような場合はご家族様が自作して協力することがあります。今回はその一例をご紹介します。



ご自宅への出入りを容易にするためにご家族様が木材を使って作成したものです。同じものを二本用意して頂き、その上を車椅子が通ります。窓のサッシに合わせて端を加工してあるなど完成度も抜群です。なんと下のウッドデッキも自作品だそうです。これで無事に自宅に帰り、より安全に出入りすることが出来るようになりました。介護の負担も軽減しぱっちりうまく行っているとのこと。思いやりが垣間見えるあたたかい場面に出会いました。

～在宅復帰に向けたはみんぐの取り組み～

はみんぐは「在宅強化型老健」です。入所者をより早期に在宅へ退所して頂こうと、積極的にアプローチしています。

今回は、はみんぐに入所し「家に帰りたい」という強い希望に沿い、ご家族様と協力しながら「在宅復帰」を叶えた事例を簡単に紹介します。

【紹介】70歳代女性。病院での入院治療の後、当施設に入所。

【経過】ご本人様も「自宅へ帰りたい」と考えていましたが、元の生活に戻れるか強い不安がありました。入所当初は歩くだけでも付き添いが必要なほどでありましたが、リハビリを行い施設内で行う身の回りのことは概ねできるようになりました。

自宅復帰に向けてご自宅に伺い、生活の課題をチェックさせて頂きました。訪問の結果、布団を使用すること、台所から居間まで物を持って運ぶ動作など施設入所時には求められない動作能力の獲得が必要と考え、施設でのリハビリメニューを変更して行うこととしました。早速、床上からの寝返り、立ち上がりなどの基本動作練習。物を持っての歩くなどの実際の生活動作の訓練などを新しく導入しました。

【まとめ】家屋調査を行うと自宅復帰に向けて、越えなければならない課題が多く発見できるものであります。今回紹介した事例のように自宅の寝室やトイレ、お風呂場など実際の生活動線を利用者様ご本人に歩いてもらい、その状況から今後どんなリハビリを行い、どんな能力を身につけ高める必要があるか検討することで、利用者が退所後「病前のような生活に戻れるだろうか？」というあいまいなイメージをより明確に出来ます。当初は不安を感じていたこのご利用者様が実際に自宅へ帰り、現在ではデイケアを利用しリハビリを続け在宅生活を送っていらっしゃいます。このように当施設ではより生活に密着したリハビリを導入しています。この事例を通して我々はみんぐで出来る在宅復帰に向けた支援を今後も続けてまいります。



まちがいさがし



間違いが 10個 あります。答えはWebで！ <http://www.kashiwa-haming.jp>
または、各フロア職員まで。



行事

と

笑顔

野 外

昼 食 会



5月19日晴れ。暑さも心配されましたが爽やか風が吹き気持ちのいい陽気の春の日。今年もまたはみんぐの中庭では二階利用者の恒例行事・野外昼食会が行われました。お忙しいなかたくさんのご家族にお越しいただき本当にありがとうございます。ご利用者様もおいしい食事と楽しい会話でいつも以上に明るい笑顔。汗かいて準備した甲斐がありました～!(^^)!



空豆ごはん
と
天ぷらが
お楽しみ～



ニヤリ



皆で一緒に
楽しいね～♡

