



新生命のことわり（10） 長生きの食事（6） 糖尿病と食事（その3）

施設長 多田紀夫

前回、受けたはずの指導が継続されにくいのが糖尿病の食事指導であるというお話をしました。若い人や働き盛りの中年者糖尿病患者では何度も食事指導を受けて、心して食事療法を守っていただきたいと思います。今回の話はこれと、いささか矛盾するようですが、高齢者糖尿病患者ではあまり厳格で禁欲的な食事療法をしてはいけないというお話しです。お年をとれば、少くらい好きな食べ物を食べすぎてもいいということです。とりわけ、インスリン注射をしている高齢者、経口糖尿病治療薬を服用している高齢者はもっと食生活を楽しむと良いという今回の話の発端は、高齢者糖尿病の治療の向上を目的として日本糖尿病学会と日本老年医学会によって作られた合同委員会からの勧告です。

超高齢社会を迎え、高齢者糖尿病患者の数も年々増加の一途を辿っています。しかし、ここで問題なのは高齢者糖尿病では、重症低血糖が起こりやすいことです。この重症低血糖の出現は、高齢者の認知機能を悪化させるとともに、心血管障害の発症要因ともなります。例えば、低血糖は血圧を上昇させ、心臓や血管に大きな負担をかけます。そこで、高齢者では下の表を参考にしながら、低血糖にならないよう糖尿病のコントロールをしていただきたいと思います。

日本糖尿病学会と日本老年医学会による合同委員会報告（平成28年5月）
高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c値で表示）

患者の特徴・健康状態 ^{注1)}	カテゴリーI		カテゴリーII	カテゴリーIII
	①認知機能正常 かつ ②ADL自立		①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など）の使用	なし ^{注2)}	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	あり ^{注3)}	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標としてのHbA1c値は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能やADL、併存疾患なども考慮してカテゴリー別に個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

SU薬：スルフォニル尿素薬

ADL：高齢者の生活自立度を評価するものさしであり、日常生活動作と訳されます。

職員紹介

- ①出身
- ②星座
- ③血液型
- ④好きな曲
- ⑤趣味・特技
- ⑥一言

最近入職した職員をご紹介します。



看護師 工藤 紀子

- ①神奈川県三浦市②さそり座③A型
- ④糸⑤読書⑥色々とお迷惑をおかけしていると思いますがよろしくお願いします。



介護職 宮口 典士

- ①北海道帯広市②さそり座③B型
- ④クリスマス・ソング (back number)
- ⑤サッカー⑥宜しくお願い致します。



理学療法士 飯塚 茜

- ①茨城県牛久市②てんびん座③B型
- ④終わりなき旅⑤読書・スポーツ観戦
- ⑥宜しくお願いします。



介護職 大竹 光枝

- ①千葉県柏市②ふたご座③O型
- ④みんながみんな英雄⑤創作料理
- ⑥宜しくお願いします。



介護職 小澤 堯大

- ①岩手県宮古市②みずがめ座③O型
- ④遠く遠く（槇原敬之）⑤読書・ギター演奏⑥早く知識と技術を身に付けられるよう頑張ります。



介護職 長谷部 奈美

- ①群馬県→埼玉県→千葉県我孫子市②おひつじ座③O型④O'ver (EXILE)⑤どこでも寝られる⑥皆様ご指導お願い致します。

ちょっと栄養メモ

乾燥しょうがのススメ☆

生の生姜には、ジンゲロールという辛み成分があり、それが血中を流れ、末しょうで血管を広げ血流が良くなり、手や、足先がポカポカします。しかし、これは、深部にある熱を末梢に送り出すことでもあるため、深部の温度は、下がってしまいます。

一方、乾燥生姜は、ジンゲロールの一部がショウガオールという別の成分に変化します。ショウガオールは、胃腸の壁を直接刺激して、血流を高め、深部の熱を作り出す働きがあります。よって、乾燥生姜はジンゲロールとショウガオールの両方の働きで体全体を温めることが出来るのです。



【乾燥生姜の作り方】

蒸して乾燥させると、乾燥だけのものよりもジンゲロールが1.2倍！

- ①厚さ1～2mmに筋に沿ってスライスします
- ②生姜を重ねないように広げて30分蒸します
- ③その後、室内で一週間乾かすか、天日に一日干す(カリカリになれば良いです)

《食べ方》（生姜は食べなくてよい）

- ・ 紅茶のポットに紅茶、乾燥生姜を2～3枚入れ、湯を注ぎ、温かいうちに飲みましょう。
- ・ 中華スープを作るときに入れます。ひと煮立ちさせればオクケーです。

！！注意点！！

乾燥生姜は、食べ過ぎると胸焼けがするので、一日に2～3gまでが良いです。

冷めると、ショウガオールがジンゲロールに戻ってしまうので、温かいうちにいただきます。

はみんぐ管理栄養士 阿竹

編集後記：今回は新入職員を6名紹介しました。大勢入職いたしましたので今後ともはみんぐをよろしくお願いいたします。年内最後のはみんぐだよりとなりました。皆さまよいお年をお迎えください。次回は平成29年4月発行予定です。

ナースのワンポイント

人間の体というのは、寒さから身を守るために、冬には脂肪をため込むようにできています。脂肪は熱を遮断して、体温が奪われるのを抑制するため、冬に脂肪を貯め込み、太るのは動物としては当然のこととなります。そこで、日頃からポカポカ体質にするために、日頃の食生活から見直してみてもいいかがでしょうか。ここで紹介する食品は、血液の流れをよくする、血液サラサラ効果のあるものです。血行のいい体質になって、ツライ冷えから解放されましょう。

冬太り解消しよう！

<p>・DHA（ドコサヘキサエン酸） ・EPA（エイコサペンタエン酸）</p> <p>血液サラサラといえばコレ！ DHAやEPAは、青魚に多い成分です。血液を固まりにくくし、悪玉コレステロールを減らす効果があります。</p> <p>多く含まれる食物 ・イワシ ・マグロ ・ウナギ</p> 	<p>・食物繊維</p> <p>食物繊維は、さまざまな効果で体の調子を整えてくれます。腸内環境を良くし、代謝機能からくる冷えを改善する他、血液をサラサラにする作用もあります。</p> <p>多く含まれる食物 ・豆類 ・栗 ・きくらげ</p> 
<p>・クエン酸</p> <p>疲労回復効果で、よく知られるクエン酸。血流を大きく改善し、血小板凝集を抑える作用が高いといわれています。</p> <p>多く含まれる食物 ・レモン ・梅干し ・黒酢</p> 	<p>・オレイン酸</p> <p>オレイン酸は、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールだけを低下させる働きがあります。ただし、高カロリーなので摂取しすぎない等、注意が必要です。</p> <p>多く含まれる食物 ・オリーブオイル ・菜種油 ・ナッツ類</p> 

～介護と上手に付き合うために（3）～

前回のはみんぐだよりのこのコーナーでご家族様による手作りの手すりを紹介しました。今回ご紹介するのは、病気によって手や指の握りこみが強く、開きにくくなってしまった方への対策です。



軍手を用いて指と指の間に挟むようなクッションをご家族様がインターネットで参考にされて作ったものだと思います。握りこみが強くなってしまうと手のひらや指の間が触れ合ったまま汗ばんで不衛生になったり、ただれたり、あるいは固く握りしめるため爪が手に刺さって、傷ついてしてしまうこともあります。そこでこれを指に挟むように握ってもらい手指を保護することが出来ます。中には綿が入っており通気性も確保されているため衛生面での不安が軽減されました。

～在宅復帰に向けたはみんぐの取り組み（3）～

前回この場でご家族様に介護指導として車椅子からベッドへの移乗方法を指導したことを紹介しましたが、今回は排泄面（紙パンツ交換）の指導をご紹介します。

紙パンツの交換は介護をするご家族様、介護を受けるご本人様の両方に、身体も気持ちも負担が大きいものです。しかし交換の際のポイントを押さえておくことで、身体の負担を減らし、もちろん慣れは必要ですが手早くできるようになります。介護を受ける方の特徴や交換のポイントは多岐にわたりますが、ご本人様に合わせた介入のやり方を記載したパンフレットをスタッフが作成しご家族様に渡しました。

オムツ交換（尿、便汚染の場合）

用意する物

おしりふき・ティッシュ・新聞紙・汚物を入れるもの・オムツ・
パット・陰洗ボトル・ラバーシート・

手順

1. 左右に体の向きを変え、ズボンを膝まで下げる。
2. 仰向けの姿勢でオムツを外し、オムツを広げる。
3. 陰部のパットを外す。
4. ソケイ部と陰部のしわを伸ばし、皮膚の密着部分も広げながら洗い流します。汚れが落ち着いたらティッシュで水気を拭き取る。
5. 横向けに体勢を変える。一人は体が倒れないように支える。
6. お尻を洗淨する。排便時は石鹸で洗ってから流す。洗淨後水気を取り、汚れたパットを抜き取る。
7. オムツが汚れていなかった場合、オムツのギャザー内におさめるように新しいパットを敷く。
8. オムツが汚れた場合、手前から汚れたオムツを丸めてお尻の下に挟む。新しいオムツの端を半分ほど丸め、汚れたオムツの下

に入れ込む。

9. 反対側に向きを変え、汚れたオムツを抜き取り、入れ込んでいたオムツやパットを広げて整える。
10. 仰向けに体勢を戻し、男性巻きにパットをし、お尻の下に敷いていたパットを持ち上げ、巻いたパットをかぶせる
11. オムツを持ち上げて、パットとギャザーの内側におさまるように太ももにそわせながら、横に広げて、おへそまで覆う。
12. 最後にオムツのテープを付ける。
13. 左右に体勢を変え、ズボンを上げる。

・日中の交換時間 9時、13時、15時～16時

夜間パット交換時間 19時～2時、5時～6時

・日中は、男性巻きをお願いします。

・夜間は、夜用の大きめのパットと一枚で大丈夫です。

・オムツいじり防止策といたしまして、布団から手を出しておくといいと思います。

・皮膚が乾燥しやすいので、お尻をワセリンで保湿してください。

・排便時は、シート類が汚染しないように事前にオムツの下に新聞紙等を敷いておくといいと思います。

ご本人様の特徴に応じてスタッフは介入しています。そのやり方を文書で分かりやすく伝えることで不十分ではありますが、在宅復帰に向けた不安を少しでも軽減できたのではないかと考えています。今後もより安心してご自宅に復帰して頂けるような取り組みを続けてまいりたいと考えています。

