

あおぞら

夏 号

野口病院友の会 会報誌

令和 5 年 7 月 20 日 第 71 号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



さて今回の会報誌は

1. 看 護 科 糖尿病連携手帳について
2. 栄 養 科 脱水予防は食事から
3. 検 査 科 低血糖について

の 3 本立てです！

いよいよ、☀ 夏本番 ☀ 熱 中 症 に気をつけましょう！！

栄養科から 脱 水 予 防 についての記載がありますので 参考にして頂ければ幸いです。

糖尿病連携手帳持っていますか？！



糖尿病連携手帳とは、日本糖尿病協会が提供している手帳です。

患者さんと医療機関で連携できる 内容になっています。

- ★かかりつけ医では、**毎月の定期受診**！ P 8～P15
- ★かかりつけ歯科医では、定期的に **歯科検査** を受ける！ P16～P19
- ★かかりつけ眼科医でも、定期的に **眼底検査** を受ける！ P16～P19
- ★病院では、医療チームによる **教育！ 合併症の評価！ 治療方針の決定**！ P22～P23
- ★かかりつけ薬剤師では、**服薬状況の管理！ と 把握**！
- ★市町村（保健師、管理栄養士）では、**重症化予防の保健指導！ と 受診勧奨**！ P24～P25
- ★ケアマネジャーさんは、**介護の現場で主治医 と 情報を共有**！

上記がページごと記入でき 医療機関同士で **情報共有** ができます。

医療機関を受診する際は、是非ご持参ください。

ご希望の方は
気軽にお声を
かけてください



野口病院では、受診毎に身長、体重、血圧値、血液結果、尿検査結果を記載しています。ご持参されたら、看護師へお出し下さい♡



脱水予防は食事から



脱水とは

体から水と電解質（塩分など）を失うことです。

水分だけ摂っても

脱水予防は
できない！？

*体重2%の水分が失われると脱水症になります。
脱水症の症状は微熱、口渇感、体重減少、尿・汗の減少などがあります。

(※)電解質とは？ 主な電解質（イオン）には、ナトリウムやクロール、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどがあり、ミネラルに属します。



飲物 1~1.5L



食事 1L

1日の水分必要量は2~2.5Lです。

飲物だけでこの量を飲むのではなく、飲物で1~1.5L/日飲んで、あとは食事から摂れると無理なく脱水予防になります。

体の水分は真水ではなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質(※)と呼ばれる成分を含んでいます。

大量に汗をかいて水分を失った場合、電解質を含まない水やお茶をたくさん飲んでも、のどは潤いますが水分は蓄えられません。入ってくる水分によって電解質の濃度が薄められてしまうため、体は適切な濃度バランスを保とうとして、せっかく摂り入れた水分を尿として排泄してしまうからです。日常のこまめな水分補給はお茶や白湯でもよいですが、大量に汗をかいた時には、電解質を含んだ飲み物で水分を補うことも大切になります。糖分が含まれた飲物は血糖に影響するので注意が必要です。

食事からも水分補給

1日の水分摂取量は、飲み物だけでなく、水分を多く含む食品に含まれる水分量も合計して考えましょう。例えば、ごはん100gには60gの水分が含まれていますが、おかゆや雑炊、やわらかく煮込んだ野菜のスープ、煮物や蒸し物など、調理法を変えるだけでも水分は増やすことができます。なかでも、味噌には電解質の中でも重要なナトリウムイオンが豊富に含まれており、味噌汁として飲めば、水分摂取も同時にできます。さらに、発酵食品である味噌は、腸内環境を改善し、夏便秘や夏バテを予防する効果も期待できます。

1日3食
きちんと食べる

水分の多い野菜や果物を取り入れる
(胡瓜・トマト・スイカ)

利尿作用の高い飲物は避ける
(コーヒー・緑茶・紅茶)

低血糖について

低血糖とは、糖尿病を薬で治療されている方に高い頻度で見られる緊急の状態です。

血糖値が 50mg/dL 未満になると、脳などの中枢神経がエネルギー（糖）不足の状態になります。

その時に出る特有の症状を、**低血糖症状**といいます。

- 低血糖症状があってもなくても、血糖値が 70mg/dL より低い場合
- 普段の血糖値が高い人では急激な血糖の低下で、血糖値が 70mg/dL より高くても、低血糖症状のある場合



低血糖

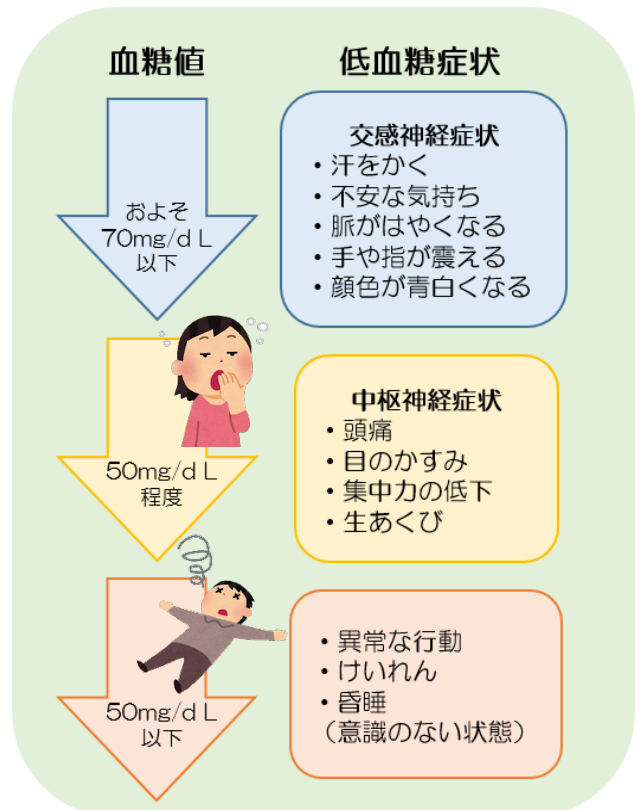
【低血糖の症状】

普段から低血糖がよく起こる方や、低血糖症状の自覚が少ない方は、「汗をかく」などの交感神経症状が出ないまま、**無自覚性低血糖**になることがあります。

無自覚性低血糖とは、自覚症状が無く、

- 血糖値を測ると 60mg/dL 程度まで低下していることに気づく
- 血糖値が 50mg/dL より低く、突然さらに重い中枢神経症状が出る

血糖値が 50mg/dL よりも低くなると、昏睡など意識のない危険な状態（重症低血糖）になってしまうことがあります。命に危険が及ぶこともある為、低血糖になった時は速やかに対応をしなければなりません。



【低血糖の対応・予防】

◎症状を感じたら、すぐに**ブドウ糖(10g)**、**ブドウ糖を含む清涼飲料水(150~200mL)**、**砂糖(20g)**などのいずれかを摂取し、安静にしましょう。

可能であれば、摂取後でも良いので血糖測定を行いましょう。

15 分以上たっても症状が治まらない場合は、再度同じものを摂取しましょう。

◎ブドウ糖や砂糖、ブドウ糖を含む清涼飲料水の必要摂取量を主治医に確認し、携帯するか手の届くところに置いておきましょう。

◎運動時に低血糖になりやすい方は、空腹時の運動は控えましょう。特に、1 型糖尿病の方、インスリンを使用されている方等は必要に応じて補食をとりましょう。