

糖尿病

高齢者に多い疾患-糖尿病

問題 1 誤りはどれ？

- ①糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があり，高齢者の糖尿病の多くは1型である。
- ②糖尿病の3大合併症は，糖尿病性網膜症，糖尿病性肝炎，糖尿病性神経障害である。
- ③糖尿病性網膜症を発症すると，視力が低下する。
- ④手足の先で温度を感じる事が難しくなるので，こたつや湯たんぽなどでの低温やけどを生じやすい。
- ⑤高齢者であっても，食事・運動・薬物療法を実施すれば，健康的な生活を送ることができる。

問題 1 解答

誤っているのは①、②

①高齢者の糖尿病の多くは2型である。

②糖尿病の3大合併症は、

- 糖尿病性網膜症
- 糖尿病性腎炎
- 糖尿病性神経障害

である。

高齢者に多い疾患-糖尿病

問題2 誤りはどれ？

- ①薬物療法は、インスリン自己注射が一番に選択される。
- ②インスリン自己注射治療をしている場合、最も注意することは低血糖である。
- ③糖尿病患者は、歯科医師と連携し、口腔内の清潔や歯周病などに注意すべきである。
- ④糖尿病患者は足に潰瘍などができやすいので、フットケアを実施することが求められる。

問題 2 解答

誤っているのは①

①薬物療法は、**内服薬**が一番に選択される

注意！

糖尿病患者は、口腔内が不衛生になると口腔内の細菌が増殖して、歯肉の血管内に入り込み、全身の血管に細菌が巡ることになり、**心筋梗塞などを悪化させる**ことがわかっている。

口腔ケアは命にかかわるくらい重要である。
必ず歯科医との連携を図ろう。

フットケアも重要な介護の役割である。

神経障害により足先の小さな傷の痛みが気がつかないために、傷が悪化して、足の壊疽（えそ）につながりかねない。

爪切りや足浴などを頻繁に実施して、足の観察や保清が早期発見や予防にもつながるので大変重要な介護である。

高齢者に多い疾患-糖尿病

問題3 誤りはどれ？

- ①低血糖が起こった場合は、意識があれば経口でブドウ糖を摂取する。
- ②インスリン治療中に患者が意識をなくした場合は、安静にして様子を見る。
- ③体調不良で食欲がない時は、インスリン自己注射や糖尿病の内服薬を中止にした方が低血糖を予防できる。
- ④万が一、食事ができない体調の時にインスリン自己注射を投与してしまったら、ブドウ糖やカロリーの高いジュースなどを摂取して低血糖を予防する。

問題3 解答

誤っているのは②

- ② **インスリン治療中**の患者が意識をなくした場合には、**低血糖を疑って**、速やかに救急車を呼ぶ。

注意！

低血糖とは血糖値が70mg/dL 以下であることを指すが、血糖値が低くても症状が出ない人もいる。低血糖の症状としては、冷や汗、動機、震えなどがあり、ひどくなると意識を失う。低血糖の多くが、インスリン自己注射をしている人であり、摂取した食事のカロリーよりインスリンの量が多かった場合に、低血糖を生じることがある。

介護現場でよく見られるのは...

食欲不振な状況であっても食前に通常どおりのインスリン量を注射してしまい、その後の食事量が少なく低血糖を起こすこと。

軽度の認知症の利用者では、誤って大量にインスリン投与をすることもある。

インスリンに対する依存が強いと、カロリーオーバーの食事をした後に、自己判断でインスリンを多量に注射してしまい、低血糖を起こすということもある。

低血糖が生じた場合には？

まずは、**正確な血糖値を知る**必要があるので、血糖測定を行う。

数値が低い場合には、**意識を失う前にブドウ糖**を経口投与する。

意識がもうろうとしており，誤嚥の可能性が高いような場合には，経口でのブドウ糖投与は危険なので，救急車を呼び，病院でブドウ糖の点滴をしてもらう。

意識消失の時間が長くなると，**脳障害の悪影響がある**ため，できるだけ早い対応に努める。

高齢者に多い疾患-糖尿病

問題4 誤りはどれ？

- ①血糖値を上げる食品は、糖質だけであるとわかってきた。
- ②カロリー制限よりも糖質制限の方が糖尿病の治療に効果があるのではないかと検討され始めた。
- ③重度の糖尿病患者にインスリン自己注射治療が行われているが、インスリン注射をしない方が、合併症が起らないと考える医師が増え始めている。
- ④糖質を極力少なくして、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に食べることが糖尿病の治療食としても有効と考えられ始めている。

問題4 解答

すべて正しい

①

今までは血糖値を上げるのは、カロリーの多い食品を食べているからだと考えられていたが、実は糖質だけが血糖値を上げることがわかってきた。

例えば、現在の糖尿病の食事療法の考え方では、牛肉のステーキを300gも食べるのはカロリーオーバーになるので禁止されるのだが、近年の、**糖質だけが血糖値を上げる**という考え方では、牛肉を300gも食べても血糖値は上昇しないのである。ただし、一緒に白米を丼3杯も食べてしまえば高血糖となるのである。

②

現在の糖尿病の食事療法では、カロリー制限を指導される。そして、主食などの炭水化物は、約6割を占めている。カロリー制限より糖質制限の方が血糖値が安定することがわかってきており、**糖質を含む炭水化物を6割も食べることに意味があるのか**と議論がされている。

③

重度の糖尿病患者にインスリン自己注射治療が行われているが、**インスリン注射をしない方が、合併症が起こらない**という考え方の医師が増え始めている。

重度であってもインスリンを使用せず、**糖質制限を徹底することで血糖値が安定する**、という考え方である。

近年では食べた糖質を体外に排泄する内服薬も処方できるようになったため、その薬で調整をしている医師も増えてきた。

インスリンは過剰に体内に存在することで活性酸素が発生して、動脈硬化の悪化や癌の原因などにもつながることがわかってきた。

④

現在の糖尿病の食事療法では、糖質である炭水化物は約6割が求められるが、炭水化物である糖質は極力少なくして、その代わりにタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に食べることが糖尿病の治療食としても有効であると考えられ始めている。現代では糖尿病患者以外の人でもタンパク質が少なく、それが原因で様々な体調不良や病気を発症していることが判明してきた。

※最新の医療であるオーソモレキュラー療法に基づく治療方法について介護職員のみなさまへ情報提供をするための問題でした。

今後、この考え方が日本の医療界に根付くかどうかはわかりませんが、2型糖尿病の治療については、糖尿病学会でも活発な議論がなされていますので、みなさまも注目しておきましょう。

高齢者に多い疾患-糖尿病

問題5 誤っているのはどれでしょう？

- ①糖尿病の方に生じやすい加齢黄斑変性では、進行すると視力が失われる場合がある。
- ②糖尿病の指標であるヘモグロビンA1cは、検査前6時間の血糖レベルを示している。
- ③インスリン自己注射をしている方が、冷や汗、しびれ、ふるえ、動機などがみられたら、低血糖を疑う。
- ④糖尿病の内服治療をしている方の低血糖症状を、認知症の症状が悪化したと間違えられることがある。

問題5 解答

誤っているのは②

②ヘモグロビンA1cは1～2か月前の血糖値の状態を示している。

薬物療法は、内服薬が一番に選択される

高齢者に多い疾患-糖尿病

問題6 事例問題

介護施設に入居してこられた、2型糖尿病のBさん（男性、70歳、要介護2）は、施設で提供される食事に対して不満が多く、白米の量が少ないと介護職員に不満をぶつけている。しかし、主治医からは白米は毎食150gしか食べてはいけないと指示が出ている。ご家族もまだ70歳と若いのだから、きちんと主治医の指示通りに食事療法も守ってほしいと頼まれている。介護職員として、どのように対応、工夫するか？

問題6 解答

入居したばかりの利用者さんは、**新しい環境や新しい人間関係に慣れていないため不安が強い**かもしれない。その**不安をイライラや怒りで表現**する人も少なくない。

まずは、そのような利用者の心理状況を理解して、**信頼関係を深められる**ようによく話を聴く時間を設けたり、介護職員が意識して、話しかけたりすることが大切である。

主治医やご家族のお考えを伝えて、介護職員も一緒になって、利用者さんの糖尿病の治療について頑張っていきたいことを伝えよう。

どうしても白米をたくさん食べたいということであれば、今は、**白米の代用品**がたくさん販売されている。見た目も味もさほど変わらず、量を多く食べても**カロリーや糖質量が少ない**ので血糖値が上がらない食品である。

【参考文献】

- 1) 岩下馨歌里：研修用DVD安心安全ケア教育 下巻，日総研出版，2012.
- 2) 介護人財育成ぷらすVol. 5, No. 7（特別編集号），日総研出版，2008.
- 3) 新井圭輔：糖尿病に勝ちたければ、インスリンに頼るのをやめなさい，幻冬舎，2016.

教材作成

有限会社ファイブローズ

取締役 岩下由加里

※本教材は「介護研修115の問題用紙」（日総研出版）の教材を大幅に加筆修正したものである。

お疲れ様でした。