

# すこやか碧南

## 地域包括ケアシステムをご存知ですか？

碧南市看護師会 会長

沢井 さわい

智美 さとみ



碧南市看護師会は平成三十年四月に療養や生活の場が変わっても利用者様（患者様）の思いを繋いで望む生活を支援していきたいという看護師の声から設立されました。令和元年からは健康を守る会にも参加させていただきます。看護師の力で少しでも地域の皆様の健康に貢献できれば幸いです。

さて、地域包括ケアシステムという言葉が御存じでしょうか。団塊の世代の方が七十五歳を迎える二〇二五年までに軌道に乗せようと国が積極的に市町村や医療機関、ケアマネジャー等に働きかけているものです。高齢者が住み慣れた地域での生活を継続できるようにするための仕組みですが、地域の自主性や主体性が必要とされています。要するに医療保険や介護保険、福祉政策だけに頼るのではなく、地区のつながりやボランティア等でも高齢者を支えていく事が求められています。後期高齢者医療保険、介護保険の保険料は毎年上昇し、国や自治体の負担金も増え続けています。このままでは保険制度の継続すら危ぶまれています。そこで、急性期病院は急性期の治療をする場、短期間で治療を終え家に

帰る。引き続き治療が必要ならかかりつけ医や訪問看護が引き継ぐ。リハビリが必要ならリハビリ施設へ短期間入院するもしくは通う。家を拠点に考え、医療や介護が必要なら必要なだけ利用することになります。介護保険の財源不足も深刻ですので、毎日デイサービスへ通ってほしいとかヘルパーさんに食事を作って貰いたいという家族希望のプランも制限されつつあります。現時点でも国がケアマネジャーの作るケアプランに求める事は地域の力の活用です。デイサービスだけではなく町内の老人会やサロンへの参加を促す。買い物や調理をしてくれるヘルパーを手配するのではなく隣近所の支え合いや声掛け、配達してくれるスーパーやコンビニを探すことも求められます。まず、地域の力を使って高齢者を支える。その上で必要な時、必要な分だけ、医療や介護の公的なサービスを利用する。それが地域包括ケアシステムです。もちろん特別養護老人ホームや介護医療院という長期入所できる制度も継続されますので、すべての方が家で過ごすというわけではないことは申し添えておきます。皆さんは町内会の活動に参加され

ていますか？町内会は地域包括ケアシステムだけではなく災害時にも一番頼りになる組織です。ぜひ普段からの関わりを持って下さい。そして何より介護が必要な状態にならないことが重要です。無料や格安で受けられる検診で生活習慣病を予防したり、がんを早期発見したりすることが出来ます。私は訪問看護師として多くの超高齢者にもお会いしてきました。九十歳を超えてもお元気だった方に共通して感じるのは食欲があったということです。九十二歳で好物はステーキという方もありました。歯周病予防検診を受け口腔内を良好な状態に保ち、適度な活動でお腹を空かせ、楽しく食事をしてぜひ健康を維持して下さい。



# 碧南の市民には糖尿病患者さんが多い？ 気楽にできる糖尿病予防

碧南市民病院 糖尿病看護認定看護師

岡田 照代



糖尿病とは、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンが十分働かないというのは、2つの仕組みがあります。ひとつは、十分なインスリンが作れなくなってしまう状態、もう一つは十分なインスリンが分泌されているけれども、効果を発揮できない状態です。こちらは、運動不足や食べ過ぎが原因で肥満になると更にインスリンが働きにくくなります。

糖尿病の代表的な症状として「のどが渇き、水をよく飲む」「おしっこの回数が多く、量が多い」「疲れやすい」「よく食べるのに、体重が減っていく」と言われています。しかし、糖尿病の初期の段階では、ほとんど症状がありません。自覚症状が出たときには、すでに合併症が進んでいることも少なくありません。定期的な健康診断を受け、上記症状がある場合は早めに病院を受診しましょう。

厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査」の結果では、「糖尿病が強く疑われる者」「糖尿病の可能性を否定できない者」を合わせると5人に1人が糖尿病と言われています。碧南市の国民健康保険の医療費の高い疾患ナンバーワンは、な・ん・と糖尿病です。

## 糖尿病で知っておきたい数値

「検査の結果をもらっても、どこをみたらいいかわからない」という声をよく聞きます。今回は、2つの検査値について説明します。

- 空腹時の血糖値は、70〜110mg/dl（覚え方：7セブン・11イレブンいい気分）

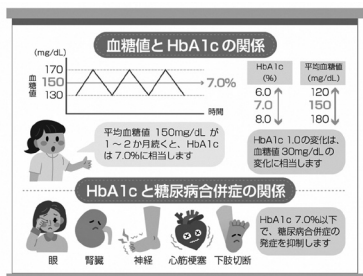
血糖値とは、血管の中のブドウ糖の量を測定したものです。ご飯を食べればあがり、運動をすれば下がります。一日の間でもあがったり下がったりします。糖尿病でない人は、食後でも140mg/dlを超えないことはありません。

2. HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）（正常値：4.6〜6.2）

％）は、7%未満に！

糖尿病の状態が良いか悪いかは、一回の血糖値だけでは判断できません。そこで血糖値の平均値としてみることでできる指標にHbA1cがあります。HbA1cが7%を超えると糖尿病の合併症が急激に増えると言われています。

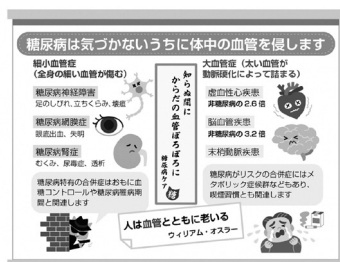
最近では、糖尿病薬（内服、インスリン注射など）を使用している場合、血糖値が下がりにすぎることにも合併症を進める可能性があることがわかり、特に高齢者では注意が必要のため、その人に合った目標値が設定されます。自分の目標値が分からないうちは、一度主治医の先生に聞いてみましょう。



## 糖尿病はあなたが気づかないうちに血管を傷つける

糖尿病は、自覚症状のない病気のため普通に生活ができていくから大丈夫と思っても、糖尿病によって血管が傷んでいる可能性があります。血管が傷つくというのは、細い血管で起きれば神経障害（し）、網膜症（め）、腎症（じ）を起し、生活に支障が出ます。太い血管でおきれば壊疽（え）、脳梗塞（の）、心筋梗塞・狭心症（き）が起き、生命に危険が及ぶこともあります。（覚え方：しめじ と えのき）

糖尿病が原因となって起こる別の病気、これを合併症と言います。さらに、第6の合併症には歯周病があります。



し：神経障害  
め：網膜症  
じ：腎症



え：えそ  
き：脳梗塞・狭心症・急性心筋梗塞

**気楽に糖尿病の生活と付き合うための工夫**

**1. 血糖値をあげない食生活**

1) ごはんやパンなど主食の量がある程度一定にする。

もちろん多すぎれば血糖値をあげますので、自分に合った量を確認しておきましょう。例えば、ごはんなら100グラム（茶碗8分目）、パンなら6枚切り1枚、うどんなら1玉など糖質の中で交換できるように目安を知っておくことが大切です。ごはんの量は、人によって違うので、まずは医師に確認しましょう。

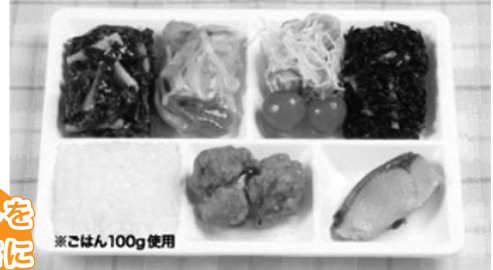


ヘルシープレート® (1600円税別) というお皿を使うと、主食だけでなく、野菜やお肉・魚などもバランスよく摂取できます。栄養指導で

献立表を渡されても「こんなメニューの食事は作れない」と言われる患者さん多いです。おかずは、惣菜を購入してもらっても大丈夫です。ヘルシープレート®に書かれている絵に合わせてごはんやおかずを乗せれば、バランスも量も一目瞭然、簡単です。



炭水化物50%程度食 (炭水化物コントロール食)



プレートを上下逆さにして

炭水化物60%程度食 (通常の糖尿病バランス食)



**2) おやつや果物は食事の直後に食べる。**

お菓子やジュース、清涼飲料水など砂糖を多く含むものや、果物・アルコールなどは、糖質の吸収が早く急激に血糖

値を上昇させます。血糖値が高い時はやめましょう。どうしても食べたいときには、食後のデザートとして、少量食べることをお勧めします。他の食品を食べていることで、血糖値の上がり方が、それだけ(例・果物だけ)を食べる時より緩やかになります。

**3) 野菜や海藻・キノコ類を食事のはじめに食べる**

野菜や海藻・キノコ類などには食物繊維が多く含まれ、血糖値の上昇を遅らせ、脂の吸収も抑えると言われています。

**2. 歯を大切に**

**1) 野菜や海藻・キノコかみきれますか？**

野菜や海藻・キノコ類をしっかり食べるためには、かむことが出来る歯が必要です。歯や歯ぐきが弱っている場合や入れ歯が合っていない場合は、食えることができません。食事を作っている家族から「野菜を食べてくれないんですよ」と言われることもしばしばあります。食べないのでなく食べられないのかもしれない。きちんとお口の中の治療や入れ歯の調整をすることが必要です。

② お口の中をきれいにすると血糖値が良くなる

歯周病が悪くなると糖尿病が悪くなり、歯周病がよくなると糖尿病も良くなるとも言われています。

歯周病とは、お口の中の炎症によって、歯を支えている歯ぐきや骨を破壊する病気です。さらには歯ぐきの細胞から菌が血管に侵入し、心臓や脳にまで影響を及ぼします。認知症の患者さんの脳から歯周病菌が発見されたことから、歯周病と認知症とも関連していることがわかってきました。お口の中をきれいにすると認知症も予防できちゃうかもしれませんね。

今日からできるお口のケアも3つお伝えします。



① 食後に歯を磨く

歯の表面はもちろんです。歯ぐきも優しくマツサージしましょう。歯と歯の間は、歯ブラシでは磨ききれません。デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

② 夕食後、朝まで口チャック

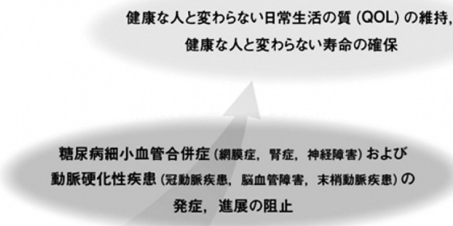
夕食後歯を磨いたら、朝までお口はチャック！朝起きた時、お口の中はさっぱり、空腹時間が出来ることで血糖値も下がります。

③ 歯医者さんに行く

自分では磨ききれない汚れを取ってくれます。野菜もお肉もかみまわることができるよう歯の治療や入れ歯の調整をしてくれます。健口から健康へ、歯医者さんへの定期通院も忘れずに行ってください。

合併症を予防し、健康な人と変わらない日常生活の質（QOL）の維持、寿命の確保に向けて、血糖値、体重、血圧、血清脂質の良好なコントロール状態の維持を目指しましょう。

市民病院では糖尿病看護外来を行っています。今回の記事の質問や糖尿病についての相談がありましたら、碧南市民病院（☎48-5050）に連絡し予約をお願いします。



血糖、体重、血圧、血清脂質の良好なコントロール状態の維持

図1 糖尿病治療の目標 (日本糖尿病学会, 編:糖尿病治療ガイド2018-2019, 文光堂, 2018, p28, より転載)

## 令和元年度市民健康教育講座

日時・場所	演 題	講 師
10月29日(火) PM 1:30~ 市役所会議室4・5	健康な皮膚を保つための保湿剤の使い方	碧南市薬剤師会 井原 将太先生
11月26日(火) PM 1:30~ 市役所会議室4・5	災害時のオーラルケア	碧南歯科医師会 盛田 裕樹先生
12月17日(火) PM 1:30~ 市役所会議室4・5	データから見る体に良い食べ物	碧南市民病院 前川 龍也先生
1月28日(火) PM 1:30~ 市役所会議室4・5	消化管内視鏡検査のススメ	碧南市医師会 杉浦 潤先生