

教育
糖尿病教室 ・食事のバランス、炭水化物について伝える ・糖尿病に対する健康教室を開く ・患者さんに合併症の怖さを伝える ・食事指導(料理教室) ・地域の方を対象に健康教室を開催し、知識を深めてもらう→お見舞いで甘いお菓子を持っていかないように ・地域の健康教育やメタボ予防教室で主食量・カーボカウントなどをわかりやすく伝える 患者指導体制の充実 ・糖尿病教室に参加出来ない人には訪問して話をする
運動
運動 ・運動をする。有酸素運動 ・家の中でも出来る運動をしてみる(ながら運動) ・車生活⇒歩く意識を ・運動の習慣を作る為に、ラジオ体操から始める ・こまめに運動。歩くこと。一日一万歩 ・自分に合った運動を見つける。続けて出来るもの ・介護予防も兼ねて、何か運動出来ることを本人と探す ・階段を使う ・運動を何か一つでも毎日する。ストレッチなど出来ることから ・地域の中に運動が皆で出来るようなコミュニティーを作る ・毎日続けて出来る簡単な運動を考える ・運動を勧めるのに工夫が必要。新見は特に寒いから ・今より10分歩こう
病気の管理
自己管理 ・自分の状態をちゃんと把握する(体重、血液データなど) ・定期的に採血して自己管理する ・経済的に無理でなければ、血糖測定器を勧める 薬の管理 ・内服を確実に出来る方法を見つける ・インスリン、内服薬服用を確実に行えるようにする 体重管理 ・体重測定 ・訪問時、体重測定の必要性について説明、指導 メンタルヘルス ・ストレスをためない ・睡眠をとる 病院受診 ・自分の体の不調に気づいてもらう声掛け ・定期的に必ず病院に行く 健診 ・検査データをどのように理解出来ているか確認しアドバイスする ・健診後指導に工夫が必要 ・太っている人に健診を勧める ・まず自分の血糖値を知ってもらう＝健診の呼びかけ ・特定保健指導を受けてくれない高血糖者への声掛け

医療・介護従事者の関わり
指導 ・家庭で出来る食事の指導の検討 ・身近な食べ物の糖質について説明する ・具体例を挙げて注意してもらう(大福・メロンパンとか) ・肥満と糖尿病の関係を意識して肥満の方にリスクを説明する ・薬局＝服薬以外の生活指導も行う ・こまめな声掛け、どんなことで困っているかよく話して聞いてあげる ・患者だけでなく、家族も巻き込んだ指導 ・糖尿病患者のカテゴリー分け ・自分の食べてよい量を具体的に示してあげる ・低血糖についても知らせる ・訪問時に病気の怖さを伝える 意欲がアップする関わり ・本人が少しでも頑張っていれば、誉めて認めて、意欲アップにつなげる ・食内容を聞いている時から、本人が努力していることを認めてほめまくる。モチベーションアップ スキルアップ ・糖尿病ネットワーク等で情報を得て、職員自身が学び、栄養指導等に役立てる ・病気についての知識を高める ・ご本人だけでなく、ご家族の方に対しても、自分自身が勉強して糖尿病について理解して頂けるように伝えていく ・施設・病院で糖尿病についての勉強会を開く チェック・聞き取り ・家族に糖尿病の人がいるかどうかを聞く ・体重が急に減ったりしてないかチェック ・しめじを訪問時に確認する ・患者さんの普段の生活内容、食事内容、間食を聞き取る ・糖尿⇒控える 栄養は足りてるか？ ・食事の内容について質問し、かたよりがなければチェックする ・患者さんの家での生活を知る。意識的に聞き取る ・足に傷がないか確認する(本人は気付いているか？) ・今日した運動を聞く ・健診の結果を聞く。悪い所があれば受診を勧める ・服薬状況を確認する ・日常生活に変化がないか確認する(寒くなっても動いているか？)
連携・情報の共有
連携 ・本人、家族の協力、取り巻く人々の協力が必要 ・愛育委員など健康づくりボランティアに糖尿病について知らせる ・医療と介護の連携が必要なので、職員が間に入り情報を伝えていく ・訪問看護の利用を紹介、定期的に訪問することで意識づけ ・残菓の管理、患者様と薬局と病院が連携して行う ・大学との連携 ・学校との連携(養護教諭) ・子供のころから学校などで栄養指導 情報の共有 ・糖尿病患者様への支援をしやすいするために糖尿病手帳に検査結果をかいて数値を関係者が共有できるようにする ・検査データを病院と薬局で共有する ・家族、医師、職員間で情報共有する ・管理栄養士に介入依頼をする

食事
食事 ・食生活の見直しを行う ・1日3食きちんと食べる。規則正しい食習慣 ・ラーメンやうどんの汁は残す ・ご飯の量を少し減らす ・夕食後早く寝る(起きていたら何か食べてしまう) ・よく噛んで、ゆっくり食べる ・油分を調整する ・腹八分目にする ・野菜を食べてから、ご飯を食べる ・血糖値の上がりやすい食べ物の知識 ・バランス良く食べる。意識づけをする 間食 ・間食内容、よりヘルシーに ・間食の量を減らす。炭水化物を少なくする ・間食の内容をメモしていく⇒見直すきっかけ ・自宅の菓子類を全処分 ・どうしてもお菓子を食いたいときは低糖のものを購入 水分 ・水分補給を水+味のある物など高カロリーにならないようにする ・飲み物にも注意する 食事管理 ・一日食事量計算できるアプリを使用 ・消費カロリーと摂取カロリーの比較 ・食事内容の書き出し(摂取量見直し) ・主食の量を知る。手(目)ばかりでわかるくらい お酒・たばこ ・酒、たばこをやめる決意をする ・アルコールの摂取量に気を付ける

普及啓発
普及啓発 ・みんなで声掛けあって血糖を上げないようにする ・予備軍の人が放置しやすい ・40～50キロの人に対して、健康増進をアピールする ・糖尿病の方の体験談をもっと語ってほしい 地元テレビや新聞の活用 ・iチャンネルで糖尿病の怖さ、予防などを放送 ・テレビや新聞で糖尿病の予防や生活指導の特集を作ってもらい、一般に普及啓発する ・備北民報、iチャンネルでシリーズで講義 ポスターの活用 ・病院に糖尿病についての掲示 ・具体的な食事の中の糖分などを表示したポスターを作成する ・炭水化物抜き ダイエットの間違った知識の訂正(公共施設等へポスター) ・糖尿病予備軍の人は自覚症状がないという知識をポスター等で呼びかけ ・食品のカロリー一覧表、運動の消費カロリー一覧表を作ってはる 手帳 ・糖尿病の方に糖尿病手帳を渡し、データ等を記入し、他科受診の際も持参するよう伝える ・手帳(糖尿病手帳、医療・介護なんでも手帳)をしっかりと活用して欲しい 市報の活用 ・糖尿病がなぜ怖い、市報で知らせる リーフレット等の活用 ・糖尿病に関する情報の入っている冊子を配る ・足の壊疽の写真などを貼る ・糖尿病リーフレットを配る

自分が明日からすることリスト

運動に取り組む

- ・患者さんにばかり運動をさせず、自分も仕事から帰って夜に歩くようにする
- ・自分で出来る運動 ロコモ体操
- ・患者さんの既往歴で再び糖尿病がないかチェックし、運動を促す

体重を管理する

- ・毎日体重を計る

食事に気を付ける

- ・子供に食べることについて話す
- ・目の前に食べるものを多く置かない
- ・食べたもの、特に間食、酒などカレンダーにかいて自分を戒める

買い物に気を付ける

- ・買い物しすぎないように最低限のお金をもって買い物に行く



普及啓発

正しい知識を広める

- ・健康教室や糖尿病イベントを開催して、正しい知識を広める
- ・体験談を伝える等して、自覚症状のない怖い病気だと気付いてもらう
- ・炭水化物量を意識した食生活が大切だと伝える 例:大福1個とご飯2杯が同じ
- ※「新見市栄養成分表示の店ガイドマップ」を備北保健所新見支所ホームページにて公開中
- ・地元のテレビや新聞にお願いして、普及啓発をする
- ・ポスターやリーフレットを活用する。壊疽の写真など怖い内容を入れる
- ※「糖尿病を予防しましょう」リーフレットを備北保健所新見支所ホームページにて公開中
- ・HbA1cには管理目標があり、下げすぎてもダメなことを伝える

多職種連携

商品開発

- ・低糖米の開発⇒ゆずりは米
- ・糖尿病の方へのお見舞いセットの開発(甘くないもの)
- ・糖尿病の方向けレシピの開発
- ※「糖尿病予防メニュー」を「にいま食育ひろば」ホームページにて公開中

運動を勧める

- ・毎日続けられる運動を考える。ながら運動でもOK
- ・ロコモ体操の普及

ロコモ体操



気付き

炭水化物



早期発見する

- ・聞き取り時にしめじの確認し 神経障害
- め 網膜症
- じ 腎症
- ・足の状態も観察する
- ・体重の増減をチェック



食べ過ぎ×



我慢し過ぎ×



糖尿病を悪化させない町にいま



継続した治療をする

- ・まずは健診を受けてもらう・健診後のフォローアップをして、そのままにしない
- ・集い等により、仲間づくりをして諦めさせない
- ・出来ても、出来ていなくても誉める

仲間づくり



誉める⇒やる気アップ



指導・声掛けする

- ・手帳等を利用し、多職種で情報共有して、同じように指導していく
- ※医療・介護れんらく帳(新見市介護保険課作成)には、既往歴、薬、連絡帳を活用しよう等のカ所が有り、お薬手帳と帯同することで多職種間の情報共有が図れます
- ※糖尿病連携手帳(日本糖尿病協会作成)には様々な検査結果を記入することができ、糖尿病の管理ができます
- ・患者だけでなく、家族も巻き込んで指導する
- ・具体的に食べてもいいものや量を伝える
- ・家族や地域の人に甘いお菓子の差し入れはよくないこと伝える



情報共有

