

第 14 章 日常のセルフケア 1 問題

1. 糖尿病治療の目的とは血糖、(Q1)、(Q2)、血清脂質などの良好なコントロールの維持、糖尿病細小血管合併症および動脈硬化性疾患の発症、進展の予防である。健康な人と変わらない (Q3) の維持、寿命の確保である。
2. 食事療法の援助ポイントは、患者さんの (Q4) を知り、食事の問題点がなにか、それを改善するためにはどんな知識や技術が必要なのかを一緒に考えることが大切である。
3. 運動療法の援助ポイントは、運動習慣のない人でも、運動を (Q5) に組み入れる工夫が必要である。
4. 薬物療法への援助ポイント
 - ・内服薬の (Q6) を防止できるように工夫する
 - ・仕事や急な用事で受診できない場合、自然災害に備えて、(Q7) を心がける
 - ・(Q8) する場合、経口血糖降下薬の作用を助長される薬剤もあるため、主治医に相談する
 - ・経口血糖降下薬は、(Q9) で中止しないようにする。食欲不振時や発熱、下痢、嘔吐などで食事が摂れない場合は、(Q10) よう指導し、主治医に相談の上、薬剤の調整を行う
 - ・他院で処方を受ける場合、糖尿病連携手帳とともに服用している薬剤情報提供書を持参して、医者に見せる。また他院で処方された場合は、主治医へ知らせる。
5. インスリン自己注射指導の実際 (ポイント)
 - ①インスリン治療の必要性についての理解や治療の (Q11) を確認する
 - ②健康なインスリン動態と比較して、(Q12) インスリンについて図などを用いてわかりやすく説明する
 - ③使用するインスリン注射器や針の選択
 - ④インスリン注射の (Q13)
 - ⑤1 日の注射回数と 1 回の注射量、(Q14)、注射のタイミング
 - ⑥注射部位
 - ⑦インスリン注射の (Q15)
 - ⑧注入器や注射針の後始末
 - ⑨注射手技指導

6. インスリン自己注射の際、生活調整指導として（Q16）を予防するよう指導する。
患者だけではなく（Q17）も行う。
7. SMBG（血糖自己測定）の目的は、（Q18）や薬物療法の調整、自分の生活を調整することなどに役立てることである。
9. SMBG の保険適応が認められているのは、（Q19）や（Q20）の自己注射を行っている患者のみである。
10. 医師の指示に基づき、看護師または保健師が在宅療養上必要な指導を行った場合に在宅療養指導管理料 170 点を加算できる。
11. 低血糖とは、糖尿病臨床では血糖値が（Q21）未満になる状態を言う。一般的に血糖値が 70 mg/dl 以下になると生体は初期反応として交感神経系、特にカテコラミン、（Q22）、成長ホルモンなどの分泌増加を介して血糖値を上昇させようとし、交感神経症状が生じる。
12. 交感神経症状には、（Q23）、（Q24）、頻脈、（Q25）、顔面蒼白などがある。さらに血糖値が低下し、（Q26）以下になると中枢神経症状が出現することが多い。
13. 中枢神経症状には、頭痛、（Q27）などがある。さらに進行すると（Q28）、痙攣発作、（Q29）などが出現する。
14. 低血糖の誘因
- ・インスリンや血糖降下薬が相対的に多すぎたとき
 - ・インスリンや血糖降下薬の効果が強く出すぎるときに（Q30）をしたとき、空腹時に（Q31）をしたとき
 - ・インスリンの（Q32）や血糖降下薬の（Q32）を間違えたとき
 - ・インスリン注射後（Q33）が遅れたとき
 - ・食事量普段より少なかったとき
 - ・食事時間がいつもより遅れたとき
 - ・いつもより強い運動あるいは長時間運動をしたとき
 - ・ある種の薬剤（インスリン製剤、ビグアナイド系薬、 α -グルコシダーゼ阻害薬、フェニルアラニン誘導体、サリチル酸系など）を使用したとき
 - ・多量の（Q34）を飲んだとき

15. 低血糖を疑えば、(Q35)を行い、血糖値と症状との関係を確認する。
意識がはっきりしているときには、直ちに (Q36) またはそれに相当する (Q36) を含む飲料水 180～250ml を摂取させる。砂糖では、少なくとも (Q36) の倍量を飲ませる。
16. 低血糖予防の指導として、(Q37) 前に、可能ならば血糖を測定し、少しでも気分不快を感じたら路肩に停車しブドウ糖を摂る。
17. 病院では意識がないときには、血糖値を測定し、低血糖であることを確認した後、(Q38) する。家庭ではグルカゴン注 (1 mg) 筋注に変わり、2020 年にグルカゴンの点鼻粉末 (3 mg) 商品名 (Q39) が登場し、以前より投与方法が容易となった。(Q39) については家族や会社の同僚への教育も必要である。
18. 頻回の低血糖により交感神経刺激症状が減少し、(Q40) の頻度が増える。
19. 炭水化物は 30～60 分後に、ブドウ糖は (Q41○～○) 分後に血糖値を上昇させる。
脂肪は炭水化物の吸収を遅らせる。