



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第32号
発行日:令和7年12月15日

第23回歩いて学ぶ

今年から名称が変わりました!

広島ダイアベティスウォークラリー



—小雨の中、笑顔で完歩—

10月19日(日)あいにくの小雨模様となりましたが、予定どおりウォークラリーが開催されました。天候にもかかわらず、患者さんやご家族、ボランティアスタッフ113名の方が参加され、マツダ病院からは患者さん2名とスタッフ8名で参加しました。

スタート・ゴール地点である広島城北堀公園で開会式が行われ、準備体操を終えるといよいよスタートです。チームごとにスタート時間をずらして、全長3kmのコースを歩きます。昨年と同様、広島城や護国神社周辺からピースウィング周辺を歩くコースでした。コース内には、いくつかチェックポイントが設けられ、クイズやゲームをしながらゴールを目指して、クイズの正解数、ゲームの得点、時間をチームで競います。



出題されたクイズは全5問でしたが、難易度の高い問題が出題されていたのではないのでしょうか?みなさん協力しながら、楽しそうに挑戦されていました。ゴールでは完歩証と記念品が手渡され、達成感に満ちた笑顔があふれていました。次回の開催も今から待ち遠しいですね。参加されたことのない方も次回は一緒に挑戦してみませんか?お待ちしております!出題されたクイズを1問掲載していますので、チャレンジしてみてください!

問1「ケトン体」は「糖尿病性ケトアシドーシス」という危険な状態で血液中に増えますが、「ケトン体」自体が悪者とは限らず、最近の研究では疾病予防や長寿に効果ありとも報告されています。「ケトン体」は主にどの栄養素から作られるでしょう。

A) 炭水化物(糖質) B) 蛋白質 C) 脂質 (答えは2ページ目の最後)

余談ですが、昨年までは「歩いて学ぶひろしま糖尿病ウォークラリー」でしたが、今年からは名称の変更がありました。「**ダイアベティス (Diabetes)**」という言葉を知っていますか？「**ダイアベティス**」とは、糖尿病の英語名に基づいた、誤解や偏見をなくするための新たな呼称案です。



問1 正答 C) 脂質

ケトン体は、絶食、低炭水化物食の摂取、激しい運動時など、ブドウ糖に代わるエネルギー源として体脂肪を燃やして作られます。近年、ケトン体には神経保護作用や抗酸化ストレス作用などの多様な働きがあるという研究結果が報告されつつあります。

(管理栄養士 藤原 礼子)



そもそもシックデイにはどうすりゃいいの？

結論から言いますと

① シックデイにはまず病院に行きましょう

② 血糖測定を頻回に行い、70未満や350以上が続いているならば病院に行きましょう

ということです。糖尿病でない人は食べたいときに食べたい量を食することが出来ます。食べる量に従って充分量のインスリンが膵臓から分泌されるからです。しかし、糖尿病の人は、原則的には毎日同じ量のインスリンを打ったり、経口糖尿病薬を内服したりしているわけですから、毎日同じ量の食事を摂取することが良い血糖コントロールにつながります。そういった、糖尿病患者さんが、下痢、嘔吐、発熱が続く、特に食事が摂れなくなるようなシックデイに陥ったらどうなるのでしょうか。

シックデイに陥ったときに一番気になるのは

A 食事を摂れなくなることによって低血糖方向に傾く
のではといった心配です。これに対して

B 薬やインスリンをやめる

C シックデイには脱水に傾くので清涼飲料水などを十分に摂る
といった行為に走ろうかと思ってしまうのです。

そんななか忘れてしまいがちなのは

D シックデイの状態になったのはウイルスやばい菌のせい、そのときに病原体 と体が戦
っているため血糖は上がっている

という事実です。さらにシックデイにはインスリンも効きにくい体の状態にもなっているの
です。

上述B-Dでは血糖が上がるため、シックデイに行為A-Dを行った場合には血糖が多くの場合
は上がるけれど、下がる場合もあるのでどうすりゃいいのかわからないという難しさがあり
ます。

低血糖はブドウ糖やショ糖を摂取したら回復しますが、著しい高血糖はインスリンを打つた
り、輸液をしなければもとの血糖には戻りません。

なぜ病院に行くことを強調するのか・・・

シックデイの様な状態から早く脱却することが望まれるのですが、吐き気がある人は吐き気
止め、下痢の人は整腸剤（下痢止めは下痢を起こしている病原体が外に出にくくなるため使
用しないほうがよい局面も多い）、発熱がある人は解熱剤を用いるほうがより早い体調改善に
つながります。シックデイには食事摂取量低下などさらなる体調の悪さにつながるため、そ
の点でもいち早く対症療法を行うことは大きな価値があります。また、病院を受診すれば病
気の種類によっては原因治療を行え、さらにいち早い回復が期待できることもあります。

また、糖尿病治療薬のなか、シックデイに継続すべきでない薬剤として

メトホルミン（乳酸アシドーシスにつながる）、SU剤、グリニド剤（低血糖につながる）、SGLT2
阻害薬（脱水につながる）、GLP1受容体作動薬（食欲不振が遷延する）などの薬があります。



また、食直前に打つ超速効型インスリンも食事が食べられないのにいつも通りに打つべきではありません。

しかしシックデイの基本は、可能ならばいつも通りの食事、いつも通りの治療を継続するであるなか、いつも通りにすべきでない状態やできない状態（薬をやめなければならない様な状態）で自宅で粘る意味はないと言えます。

本に書かれているシックデイ時の対応の基本は図の通りです。シックデイルールはまずは主治医と取り決めておく必要がありますが、場合場合で取り決め通りにいかないなか、早く状態をいつも通りに戻し、血糖異常、電解質異常に陥らないようにするために病院を受診すべきであるということが私が特に強調したい点です。（ 糖尿病内科医師 辻 英之 ）

1. シックデイのときには主治医に連絡し指示を受けるように平素より患者に指導する。インスリン治療中の患者は、食事がとれなくても自己判断でインスリン注射を中断してはならない。発熱、消化器症状が強いときは必ず医療機関を受診するように指導する。
2. 十分な水分の摂取により脱水を防ぐように指示する（来院した患者には点滴注射にて生理食塩水1～1.5L/日を補給する）。
3. 食欲のないときは、日頃食べ慣れていて口当たりがよく消化のよい食物（たとえば、おかゆ、ジュース、アイスクリームなど）を選び、できるだけ摂取するように指示する（絶食しないようにする）。とくに炭水化物と水の摂取を優先する。
4. 自己測定により血糖値の動きを3～4時間に1回ずつ測定し、血糖値200mg/dLを超えてさらに上昇の傾向がみられたら、その都度、速効型または超速効型インスリンを2～4単位追加するように指示する。
5. 来院時には必ず尿中ケトン体の測定を行う。

糖尿病治療ガイドより



スタッフ紹介

はじめまして。内科外来看護師の船本です。

病棟勤務を経て、現在内科外来5年目を迎えようとしています。

糖尿病療養指導士の資格を取得しようと思ったきっかけは、先輩に勧められたこともありますが、糖尿病についての知識が浅く、もっと深く知りたいと思い資格取得を目指しました。外来では糖尿病患者さんに関わる機会が多くあり、患者さんとお話しさせていただく中で初めて発見することもあり、毎日が勉強です。どんどんでてくる新薬や、リブレによる自己管理法など、たくさんあって追いつけないと思うこともありますが、一番は患者さんの今に寄り添える看護ができればと思っています。

まだまだ未熟な私ですが、みなさんの支えになれるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。

（ 内科外来看護師 船本 睦 ）