



# あなたの足は大丈夫ですか？

糖尿病3大合併症で最初に発症するのが神経障害です。神経障害があると足の感覚が鈍くなり、痛みや熱さ、寒さが感じにくくなります。また、糖尿病患者さんは傷が治りにくく、感染しやすいため、**糖尿病足病変**を発症し、最悪、下肢切断に至ることがあります。そのため日頃から、足に関心を持ち、大切にすることが重要です。



そこで、**フットケアのポイント**をお伝えします！！

毎日足を観察しましょう！

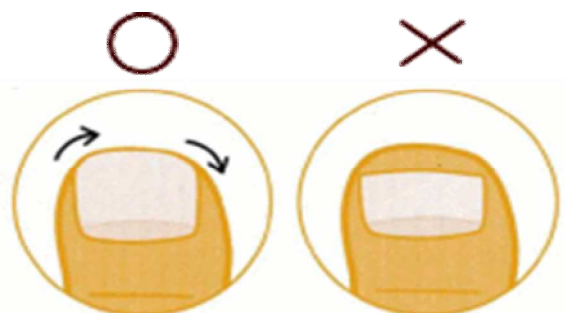
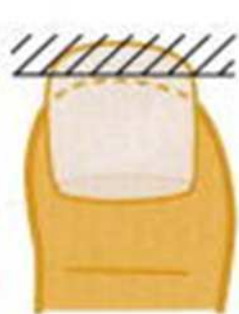
観察のポイントとして

- ・皮膚：色がおかしい（赤い、黒い、紫など）、腫れている、乾燥している など
- ・爪：水虫、巻き爪（深爪）、爪周囲の炎症 など
- ・足の指：水虫、あかぎれ、出血 など
- ・足の裏：たこ、うおのめ、乾燥 など
- ・指の間：ジュークジュークしていないか、ごみはたまってないか など

足を清潔にしましょう！

- ・ゴシゴシこすらず、石鹸の泡をよく泡立てて、指の間、爪を、きれいに洗いましょう
- ・洗った後は、タオルで水分を拭きましょう
- ・保湿クリームを塗り、乾燥を予防しましょう

爪は深爪しないように、まっすぐ切り、やすりで角を丸くします



外傷予防として、靴、靴下選びが大切です

- ・靴：靴底はクッション性が高いもの

足が大きくなる夕方に合わせ、自分の足に合った靴を選びましょう

- ・靴下：白いものがお勧めです（傷がついた時に気がつきやすいです）

以上のようなことをポイントとして、挙げましたが、自分ではよくわからないな、心配だなと感じられる方は、フットケア外来を開催していますので、糖尿病内科医師、あるいは、私、糖尿病看護認定看護師に声をかけてください。

フットケア外来日：毎月第2・4 月曜日、金曜日

（文責：倉橋糖尿病看護認定看護師）

## 秋のウォークラリー

9月28日（日）毎年恒例の「秋のウォークラリー」が広島中央公園で開催され、初めて参加しました。参加者は三ツ矢会の患者さん、ご家族16名、スタッフ7名でした。秋晴れの中、気温が上がり、汗をかき楽しく参加する事ができました。コースは3kmと5kmに分かれ、糖尿病に関するクイズや一般常識クイズに答えながら、ウォーキングを行いました。

昼食タイムには個々の指示カロリーに合わせたお弁当を食べながら、管理栄養士からの食事指導を受ける事ができました。お弁当は色が鮮やかで、味もメリハリがあり、減塩だと感じさせない美味しいお弁当でした。その他にも、血糖値や内服、食事についての質問コーナーもあり充実した内容でした。

今回はスタッフとしての参加でしたが、運動や会話を通して糖尿病患者さんとコミュニケーションをとることで、糖尿病に関する個々の糖尿病に関する認識や意識について知ることが出来ました。治療内容はそれぞれ違いますが、運動療法と食事療法は全員共通のため、患者同士どのようなことに気を付けているか話している姿をみて、このような企画をする事で患者さん同士治療への意欲を高め合える良い機会だなと感じました。このような企画に参加する機会は多くないですが、また参加したいと思います。

また、入院された患者さんに対してもよりよい治療が受けられるように、退院後もこのような機会に参加する事で意見交換などのでき治療についての意識向上にもつながることを伝え参加を促したいと思いました。

（文責：渡邊看護師）



# カーボカウントについて

## ★カーボカウントってなに？

食事のなかで血糖を上げる栄養素は炭水化物です。カーボカウントは、食事に含まれる「炭水化物（カーボ）」の「量を数える（カウント）」ことで食後の血糖の上がり方を調整する食事療法のひとつです。

### 炭水化物量を数える時の単位

炭水化物 10g = 1カーボ

## ★炭水化物ってなに？

炭水化物は糖質と食物繊維の総称のことを示します。

図1

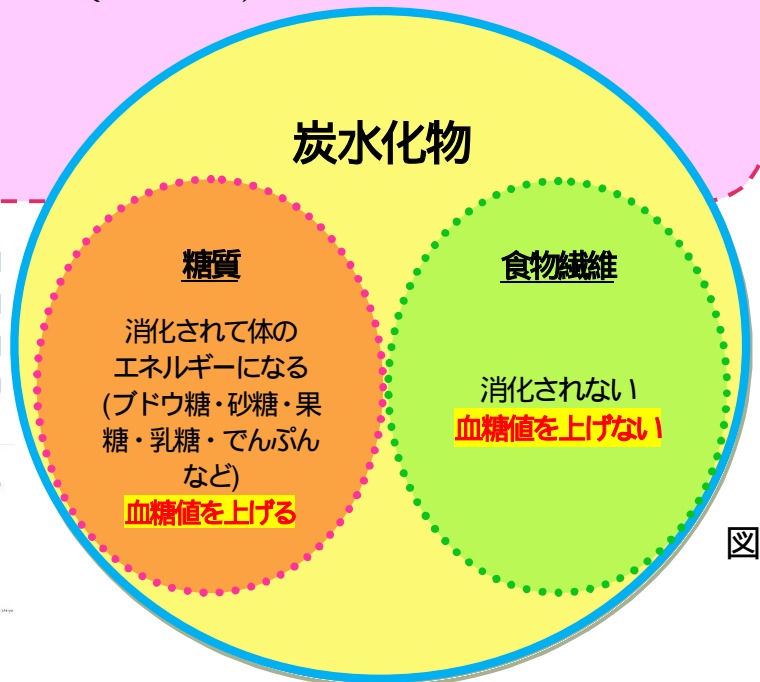


図1

## ★カーボカウントをする食品は？

	食品の種類	カーボカウント
主に炭水化物を含む (エネルギー源)	穀類、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆類(大豆を除く) 	する (でんぷん)
	果物 	する (果糖)
主にたんぱく質を含む (筋肉・血・骨・歯に必要)	魚介、肉、卵、チーズ、大豆とその製品 	しない
	牛乳、乳製品(チーズを除く) 	する (乳糖)
主に脂質を含む (エネルギー源)	油脂、多脂性食品 	しない
主にビタミン・ミネラルを含む (体の調子を整える)	野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)  きのこ、海藻、こんにゃく	しない
調味料	みそ、砂糖、みりんなど	する(砂糖)

❖1日に必要なエネルギーと炭水化物・カーボ量は？

カーボカウントは、炭水化物量に注目し他の栄養量を計算しませんが、血糖値のコントロールはうまくいっても、エネルギーの過不足により太りすぎたり、やせすぎたりしないように注意が必要です

例) 一日に指示エネルギーが1440kcalで炭水化物比率が60%の場合

$$1440 \times 0.6 \div 4 = \text{炭水化物量 } 216\text{g} \div 10 = \text{21.6カーボ}$$

❖食事の炭水化物の量を測ってカーボカウントしてみよう

主に主食・乳製品・果物に炭水化物を含みます。主菜・副菜に使用される一部食品や調味料にも注意しましょう

例) 食品	ご飯	もち	みかん	りんご	牛乳
食品に含まれる炭水化物量とカーボ量を知ろう					
目安	茶碗1杯	1個	中1個	中1個	コップ1杯
分量	150g	50g	正味100g	正味200g	200ml
炭水化物量(g)	55.7	25.2	12.0	29.2	9.6
カーボ量	5.5	2.5	1.0	3.0	1.0

栄養成分表示/ 製品1袋(2個)当たり		栄養成分表示/ 製品100g当たり	
エネルギー	55kcal	エネルギー	503kcal
たんぱく質	0.2g	たんぱく質	2.1g
脂質	2.4g	脂質	22.1g
炭水化物	8.0g	炭水化物	73.9g
ナトリウム	12mg	ナトリウム	106mg
リン	6mg	リン	57mg
カリウム	6mg	カリウム	53mg
食塩相当量	0.03g	食塩相当量	0.27g

・記載されている栄養量は、どのくらいの量に含まれているのか注意して確認しましょう

表示は袋(個)、100g単位ですので、注意しましょう

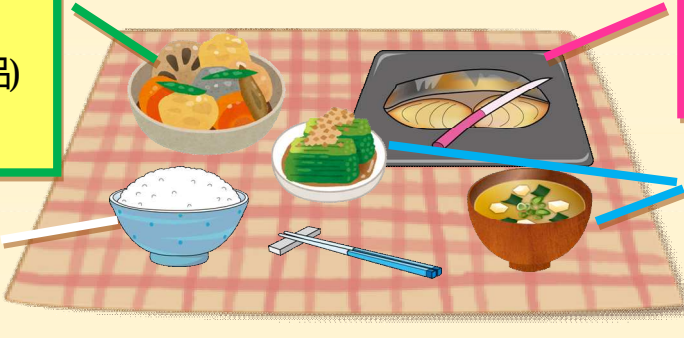
2個当たり  
0.8カーボ

100g 当たり  
7.4カーボ

カーボ

## 一食当たりのカーボを確認してみよう

例) 一日の指示エネルギー1440kcal(21.6 カーボ/日)の人の一食当たりのカーボ量



**副菜**  
(炭水化物の多い食品)  
3.0 カーボ

**主食**  
ご飯 100g  
3.0 カーボ

**主菜**  
塩焼き : 0 カーボ

**副菜(調味料分考慮)**  
お浸し : 0.5 カーボ  
味噌汁 : 0.5 カーボ

3.0 カーボ + 0 カーボ + 3.0 カーボ + 0.5 + 0.5 カーボ

\* 合計すると一食あたり...



\* 他のおかず



てんぷら : 1.5 カーボ



かけうどん : 4 カーボ

合計 : 7.0 カーボ

(文責: 浴管理栄養士)

## スタッフ紹介



4 階病棟看護師の巢山です。私が糖尿病に興味を持つきっかけとなったのは学生の時に糖尿病サマーキャンプに参加する機会があったからです。それまでは糖尿病は聞いたことはあるが実際にどのような病気であるかはあまり理解していませんでした。キャンプに参加するために勉強をして実際に1型糖尿病の子どもたちと5日間生活を共にして糖尿病とどのように付き合っていくのかを学びました。現在の職場では1型糖尿病の小児の看護に携わることはほぼありませんが2型糖尿病含め想像以上に糖尿病の既往のある方が多いです。また中には糖尿病であることをあまり問題視していない方もおられます。糖尿病がきっかけで透析を行うようになって始めて後悔を口にする患者さんもしました。そうなる前に患者さん自身で糖尿病に向き合えるように糖尿病であるという自覚を持ってもらうことや教育を通じて後押しができるようにしていきたいです。

(巢山看護師さんでした)