



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20号
発行日:令和元年12月20日

糖尿病と運転

皆さんは車の運転をしますか？
次回の免許更新はいつですか？
糖尿病薬で低血糖になったり、合併症が進行すると、
車を運転するのが危険な時があります。
どんな時に運転をしてはいけないのか、
どういうことに注意が必要か考えてみましょう。



糖尿病の治療中の場合、運転中にどのような注意が必要でしょうか？
糖尿病薬を内服している場合、低血糖の危険性は常にあります。
軽度の低血糖でも認識能力が低下し、事故につながる可能性があります。
自損事故であればまだしも、他人にケガをさせてしまったり、死亡させてしまったら、
悔やんでも悔やみきれません。

運転中に低血糖を起こさないためにはどうすればいいのでしょうか？
空腹時、運動の後は低血糖になりやすいので注意が必要です。
空腹時に血糖が下がりやすい人は食後の運転を心がけましょう。
運動中～後に低血糖を起こしたことがある人は運動前後に補食してから運転しましょう。
時間と心に余裕を持って運転しましょう。
自己血糖測定器を持っている人は、特に長距離運転の前には血糖測定をしましょう。
運転前に血糖値:100mg/dl 以下の場合には少し糖分を補充しておくことが大切です。
血糖が正常範囲であっても、血糖が下がる可能性がある場合には
先に補食をして低血糖予防を行いましょう。
車の中にブドウ糖や缶コーヒー（砂糖入り）など
低血糖処置ができる物を用意しておきましょう。
運転中に、低血糖になりそうな感覚や低血糖の症状が出たら、
すぐにハザードランプを点滅させて路肩など安全な場所に車を止めましょう。
もう少しで家に着くからと無理をすると間に合わないことがあります。
糖分を摂取したら、最低15-30分は休憩をしましょう。
可能であれば血糖測定を行って血糖値が十分に上昇したのを確認してから、
運転を再開しましょう。
血糖値と低血糖の症状が回復するまでは、絶対に運転を再開しないでください。



糖尿病の合併症が進行している場合も運転に注意が必要です。

糖尿病網膜症が進行すると、光凝固治療や硝子体手術が必要となります。

視野や視力が眼鏡で矯正できる範囲であれば運転は可能ですが、視野欠損や距離感がわからなくなった時には運転は危険です。眼科医師に運転継続可能か必ず確認しましょう。

糖尿病神経障害が進行すると、手足の感覚低下や筋力低下などで、アクセルやブレーキペダルの操作が難しくなります。踏んだつもりはないのにアクセルと踏んでいた。ブレーキのつもりがアクセルだったとか・・・。

足のしびれ、感覚鈍麻、冷感が強い場合には主治医にご相談ください。

糖尿病患者の運転免許証(平成 25 年 6 月 道路交通法)

運転に支障の出る病状を持っているのに故意に申告しなかった場合、運転免許取得者に対する罰則が 2013 年 6 月 7 日に可決成立しました。

公安委員会は運転免許受験者や更新者に、運転に支障のある病状を質問できるようになりました。そして症状があるにも関わらず、虚偽の回答をして免許を取得、又は更新したのに対しては 1 年以下の懲罰、または 30 万円以下の罰金を受けることとなります。

無自覚低血糖症を起こす糖尿病患者さんが運転免許を申請あるいは更新する場合、申請者は病気の症状の申告欄に自己申告する必要があります。

頻回に低血糖を起こす際には、運転をしないようにしましょう。

(糖尿病内科医師 平岡佐知子)

糖尿病ウォークラリー

10 月 6 日(日曜日)に広島中央公園にて

「第 20 回歩いて学ぶひろしま糖尿病ウォークラリー」

が開催されました。今回、自分は初参加でした。

天候に恵まれ、ウォークラリー日和の一日でした。

マツダ病院からは三ツ矢会会員さん、ご家族、病院職員が参加し、2 チーム (5km・3km コース) 編成で

ウォークラリーに出場しました。

自分はもちろん 5 km コースです。

血糖・血圧をチェックした後、準備体操を行い、いよいよウォークラリー開始です。

普段 5 km も外を歩かないので、コース表を見て



「5 km って結構長い！」と思いながらのスタートでした。

途中にはチェックポイントがあり、チームで協力して糖尿病に関するクイズを解いたり、ゲームをしたりします。

クイズは結構難しくわからないことが多かったのですが、チームメンバーがズバリと解答してくれるので心強かったです。ゲームでは、間違い探しが細かすぎて全員でうんとうなったり、20 本くらいあるワニの歯を押しゲームの

時に2回連続で2本目を押したところで噛みつかれて笑ったりと楽しかったです。

また道中、「アベリアはアベマリアで覚えたら良いんよ」、

「広島市の花である夾竹桃には毒があるんよ」など広島城やまわりで咲いている花について教えてもらい心の中で「へ〜」を連発していました。

ゲーム外のところでも楽しい時間を過ごしながら歩きました。

最後は横一列になり仲良くみんなでゴールし、

その後はAGRIさんの『ヘルシー弁当』を昼食でいただきました。しっかりと歩いた後のお弁当は美味しかったですね。

続いて糖尿病青空教室で、クイズの解説後、ウォークラリーの順位発表がありました。

なんとマツダ病院から参加した5kmチームが2位に入賞し、ニット帽をいただきました。

まさか上位に入るとは思わなかったの、嬉しかったです。

また、三ツ矢会の方が最年長賞を受賞しました。御年87歳！すごい。

自分もその年になっても元気に歩いて過ごしたいと思いました。

今回をウォークラリーに参加して5km歩くのは大変でしたが、糖尿病について学んだり、色んな方と関わるのができたりと楽しい一日でした。



(研修医 清原 敬一郎)

災害時の食事に備える

昨年の豪雨災害や、今年も相次ぐ台風等、ひとたび災害が起ると、道路の寸断、水道・ガスのライフラインの遮断等に伴い食事の確保も困難になります。

突然の災害にも対応出来るように最低限の備蓄食品の準備が大切です。

いざという時に備えて一度見直してみましょう。



●最低3日分程度の食事を備蓄しましょう

災害が発生して、救急体制が整うまでには少なくとも3日はかかると言われてています。

まずはその3日間を自力で乗り切るために備蓄食品を備えておきましょう。

組み合わせとしては、**主食+主菜+副菜**を目安にそろえてみましょう。

	主食	主菜	副菜	飲料	その他
3日分	アルファ化米	焼き鳥缶	乾燥野菜	水	栄養素調整食品
	レトルトお粥	サバ缶	即席汁物	お茶	(バータイプ)
	缶入りパン	レトルトカレー	レトルト野菜スープ	野菜ジュース	(ゼリータイプ)
	乾パン	充填豆腐		ロングライフ牛乳	(クッキータイプ)

※スーパー、アウトドア用品取り扱い店、通信販売、インターネット等で購入できます。

●【サイクル保存】をしましょう

サイクル保存とは、「日常的な食品」と「非常時備蓄食品」を両立させる事です。買い置きしている非常用食品の賞味期限を定期的にチェックして、期限が切れる前に普段の食事で活用した後、新しい非常用食品を補うことで、非常時備蓄食品のサイクルを確立する事が出来ますし、非常用食品を食べてみる事で、非常用食品の作り方や食べ方を体験する事が出来ます。

又「ロングライフ製品」は充てんの際の無菌化を徹底することで、保存料を使わずに、牛乳で60日間（常温）、豆腐で300日間（冷蔵）という長い賞味期限を実現しています。こうしたロングライフ製品を活用すればいざという時の栄養源として大変効果的ですので、個々人の日頃の備蓄が重要になります。



●ライフラインが止まる事も想定し熱源・調理器具・食器等も備えておきましょう

<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 電子レンジ	<input type="checkbox"/> ナイフ	<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ポリ袋（大・小）
<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/> オブトースター	<input type="checkbox"/> ハサミ	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 紙皿	<input type="checkbox"/> 紙袋
<input type="checkbox"/> 七輪	<input type="checkbox"/> ポリ容器	<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 紙コップ	<input type="checkbox"/> ビニール手袋
<input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> ペットボトル容器	<input type="checkbox"/> 包丁	<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	<input type="checkbox"/> 割りばし	<input type="checkbox"/> ショッピングカート
<input type="checkbox"/> マッチ	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> 鍋	<input type="checkbox"/> クッキングペーパー	<input type="checkbox"/> 水筒	<input type="checkbox"/> 台車

（参考文献：災害時食生活改善活動ガイドライン、健康福祉部健康局健康増進課）
（管理栄養士 平野容子）

スタッフ紹介

皆様はじめまして、5階病棟看護師の南原です。

私は2018年に広島県糖尿病療養指導士の資格を取得し三ツ矢会に入会致しました。

糖尿病療養指導士に興味を持ったきっかけは、内科外来勤務時に直接患者さんとお話し、食事等生活習慣の改善を努力されたり、反対に中々上手くいかない患者様さんに接したことで

「もっと糖尿病について知りたい！」と考えたからです。

子育ての合間を使って勉強し、辻先生、平岡先生のご指導の元資格取得ができました。現在は糖尿病教育入院の病棟に勤務して

おります。糖尿病患者さんとお話する機会も多く、生活習慣の

問題点や、患者さんの不安などを聞き、共感しながら勉強しています。これからも知識を深め少しでもお役に立てればと考えております。どうぞよろしくお願ひいたします。

（5階病棟 看護師 南原）

