

糖尿病療養指導手帳を作りました。

糖尿病の療養指導には食事、運動、薬物、看護、検査といった様々な分野の支援が必要です。このたび当院の患者様向けに、各分野からお伝えしたい内容を一冊にまとめ、継続して使用できる指導手帳を作りましたのでご紹介いたします。



糖尿病の合併症
長期間、高血糖が続くと、様々な合併症が主に血管にあきることが糖尿病の特徴です。

糖尿病治療薬

- インスリン**
膵臓から分泌される血糖値を下げるホルモン
- チアゾリジン薬**
膵臓、肝臓におけるインスリンの効果を向上
- ピグアノイド薬**
膵臓で膵臓に蓄積するのを防ぎ、インスリンの効果を向上
- SGLT阻害薬**
ブドウ糖を尿から排泄
- α-グルコシダーゼ阻害薬**
食水化糖の吸収を遅らせ、食後の血糖値を改善
- DPP-4阻害薬**
インスリン分泌を促進、血糖値を下げホルモン（グルカゴン）の分泌を抑制
- GLP-1受容体作動薬**
インスリン分泌を促進、血糖値を下げホルモン（グルカゴン）の分泌を抑制

フットケア
大切な足を守るために足を毎日観察しましょう

- 深爪していませんか？
- が分厚くなったり、白く薄ったりしていませんか？
- 指の間の皮がめくれていませんか？
- 皮膚が白くふやけていませんか？
- かかとへのひび割れはありませんか？
- タコ、魚の目はありますか？
- 靴石やカミソリで削っていませんか？
- 足を1日1回は洗って、観察していますか？

足で気になること

筋力増強運動

- 腹筋運動：(10回・20回)
膝立て姿勢から頭を上げる
- スクワット：(10回・20回)
肩幅に足を開きつま先を正面に向け膝を屈伸
- 椅子からの立ち座り運動：(10回・20回)
しっかりと太ももに力が入っていることを確認しながら行う

*午前・午後の2回行う

各分野のまとめが簡単にわかります。

経時的な運動記録、検査結果、指導内容が記入できます。

検査結果	
検査日	検査結果
糖	血糖値 (mg/dL)
	HbA1c (%)
脂質	総コレステロール (mg/dL)
	LDLコレステロール (mg/dL)
	HDLコレステロール (mg/dL)
肝臓	γ-GTP (U/L)
	AST (U/L)
	ALT (U/L)
	v-GT (U/L)
腎臓	BUN (mg/dL)
	eGFR (ml/min/1.73m ²)
	Cr (mg/dL)
尿	尿糖
	尿タンパク
	尿ケトン



興味がございましたら代謝内科外来まで御連絡下さい。