

第 8 5 回 渋川摂食嚥下研究会 レポート

日時：令和 5 年 1 2 月 5 日（火）午後 7 時 00 分～

会場：渋川ほっとプラザ 4 階 / W E B

講演「糖尿病の方のケアについて」

講師 渋川医療センター

栄養管理室長 高塚 真理 氏

今回は「糖尿病の方のケアについて」ということで、糖尿病についての基本から、渋川医療センターで実際に行っている方法、糖尿病の人が食べられなくなってしまうたらどうしたらいいかなど栄養面からお話していただきました。

糖尿病の食事療法の難しい点としては、慢性疾患であり継続して行わなければならない点、患者さんが主体となつて行わなければならない点とのこと。渋川医療センターでは「患者さんにやる気をだしてもらえような指導を！」ということ、で、「数値目標は出さない」「好きなものをやめてもらうのは難しいので、嗜好品についてはカロリーを知ってもらふ事で摂取量を考えていただく」などの方法で、患者さん自身が考えて取り組んでいけるようにすることを心がけているそうです。

また、食べられなくなった時の方法や具合が悪くなった時の対処法（下図「シックデイになったらどうするの？」参照）を詳しく教えていただきました。例えば、

炭水化物を増やすには→

- ・手をつまめるものにする（おにぎり、いなり寿司、サンドイッチ、果物など）
- ・のど越しのよいもの→うどん、にゅうめん、お茶漬け
- ・主食の代わりになるもの→イモ類（焼きいも、里芋の煮物、フライドポテトなど）
- ・たんぱく源と組み合わせる→おにぎり＋鮭やツナ、サンドイッチの具にハム・チーズなど

嚥下機能が低下している方→

雑炊（卵、豆腐）、卵とじあんかけうどん、フレンチトースト、山かけとろ丼（まぐろ）
上手に取り入れて、食べられること・ものが増やせるとよいですね。

参加者内訳

職種	参加人数
医師	4
歯科医師	6
保健師・看護師	14(1)
歯科衛生士	1(1)
ST・OT・PT	5
管理栄養士・栄養士	8(2)
介護支援専門員	14(7)
介護職員	1
その他	6(4)
合計	59(15)

カッコ内＝（うち Web 参加）

【糖尿病患者が食べられなくなったら】

ポイント

1. 炭水化物は適量を摂取するよう心がける

摂りすぎている場合は控える必要があるが、適量よりも摂取量が少なれば摂取を増やすことが望ましい

2. 栄養バランスよく摂取する方法を考える

3. 嗜好品は上手に活用

シックデイになったらどうするの？

✓ 温かくして、安静にする

体力の消耗を防ぎ、回復を早める

✓ 食事・水分・ミネラルをとる

・脱水予防に水分を摂る

・口当たりがよく消化のよいもの（おかゆ、ジュース、アイスクリームなど）で炭水化物を摂る

✓ 症状をこまめにチェックする

血糖値、体温、脈拍、血圧、食事水分摂取量、目覚め状態などを把握しておきましょう

✓ 主治医の指示を仰ぐ

・インスリンを使っている方は自己判断で注射を止めない

・インスリン製剤には、食べられない時に注射を止めてよいものと続けるものがあります

・内服薬は中止した方がよいものが多いですが、お薬の種類ごとに対応が異なります

糖尿病患者への関わりで重要なこと（食事）

- ・糖尿病と一括りにせず、患者個々の病態や食習慣に配慮し、目標に合わせて調整する。
- ・食事が少ない時は患者の嗜好を考慮しながら、必要なエネルギー・栄養量が摂れるように工夫する。
- ・低血糖時にはブドウ糖を補給する。
- ・シックデイの時には水分補給（塩分補給）、口当たりがよく消化のよいものを（炭水化物を中心に）摂取する。

【講演より抜粋】

【次回 第 86 回 渋川摂食嚥下研究会の予定】

開催について：2 月 6 日（火）午後 7 時～／渋川ほっとプラザ 4 階 大会議室

演題「飲み込む力 筋力アップ」（仮）

講師 渋川医療センター

言語聴覚士 飯塚 優子 氏