

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、24年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,075名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・19,835名の認定看護師を社会に送り出しています(平成30年9月現在)。宮崎県内では、専門看護師13名(4分野)と認定看護師138名(18分野)が活動しています。

県民の皆様は、県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動内容を広く知ってもらい、皆様のお役に立てるような内容を情報発信する活動も3年目になりました。今後も継続して、この活動に取り組んでまいります。

## 糖尿病治療はあなたの将来を明るくします。

糖尿病看護認定看護師 中山加代  
(社会医療法人 耕和会 迫田病院)

日本人の糖尿病患者数をご存じでしょうか。平成28年の調査で、1000万人と推定されています。また、糖尿病の可能性を否定できない人も同数いることから、多くの患者さんが存在することになります。血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化を進め色々な臓器に障害を起します。眼、腎臓、神経が障害されることは有名で、「糖尿病の三大合併症」と言われます。例えば、腎臓の機能が障害され腎不全になると、透析療法が必要になります。毎年新たに透析を開始する患者さんの約半数は、糖尿病が原因です。また、大きな血管が障害され、脳梗塞や心筋梗塞を発症する患者さんもいます。しかし、糖尿病と診断されたとしても全ての患者さんが、このような合併症を起す訳ではありません。薬を使わなくても血糖値が改善し、健康な状態で寿命を全うする患者さんもいます。

最も大切なのは、病気を放っておかないことです。病気を正しく知り、毎日の食事や運動などの生活を調整すること、定期的を受診を続けることが最も大切な治療となります。主治医や我々医療者は、患者さんの治療を支えるサポーターです。どんなことでも良いので、声をかけて下さい。糖尿病について知りたいことを、遠慮なくお話し下さい。

糖尿病治療についてまず、力まずできることから始めてみましょう。生活の中で、外食やコンビニの食材を利用することもあるでしょう、仕事で帰宅が遅いのに、運動はできないという人もいます。当然のことです。毎食、片手一杯の野菜を加える、一口入れたら箸を置いて30回噛む(早食いの私は、30が無理なので20でも可)としていますが、それも時には忘れてしまいます)、野菜や魚・肉を先に食べるなど、もちろんコンビニのカット野菜もありですがどうでしょう。

運動といってもお金を出して施設を利用しなくてもよいのです、「動く」ことを実践しましょう。階段一段だけを使って上り下りするのを、10回20回30回と増やしてはどうでしょう。椅子に軽く手をかけて片足立ちはどうでしょう、自宅や職場でできる立派な運動ですね。秒針を見ながら、15秒30秒次は1分と増やしていけるかもしれませんよ。患者さんの中には、仕事帰りに買い物はせずあえて帰宅し、その後歩いて近くのスーパーへ・・・という工夫をしている方もいました。最近では習慣化して片道300mですが、つらくないそうです。

なるほど、患者さんの実践していることは、とても参考になります。

糖尿病治療の中心は患者さん自身です。これだめあれだめと制約することではなく、患者さんが実践しやっついこうと自信を持つことが大切で、その結果合併症のない良好な状態が維持できて、明るい将来につながります。

現在、糖尿病と診断されても治療を受けていない人が20~25%ほどいるという調査結果があります。特に50歳未満の男性が多いようです。痛いなどの自覚症状がないことや仕事が忙しいなどが理由のようですが、冒頭で述べたように糖尿病の合併症を防ぎ、「元気な一生を送るために」受診をして治療の継続をしましょう。

