



患者さんを支える山口赤十字病院の専門スタッフ

日本糖尿病療養指導士 南6階 佐々木 裕美

日ごとに春を感じる暖かな陽射しを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？インフルエンザは終息に向かう頃ですが、今年度は新型コロナウイルス（COVID-19）感染が拡大し、対策に心を砕いている方々も多いのではないのでしょうか？病院スタッフもいつも以上に正しいマスク着用や手指衛生に努めております。

さて、今回の糖尿病新聞では、患者さんを支える専門スタッフの役割についてご紹介します。

医師は、病状・合併症が悪化しないよう、地域の先生方と連携しながら、様々な検査結果や、患者さんの生活状況をふまえて治療方針を決めています。



看護師は、日常生活を把握するため、患者さん自身やご家族はもちろんのこと、訪問看護師やケアマネージャーの方からもお話を伺うことがあります。注射薬を使用されている場合は、注射手技や注射部位でトラブルが起こっていないか確認させていただきます。さらに、医師や他職種のスタッフと協働し、患者さんを一番近いところからサポートすることを心がけています。

薬剤師は、お薬手帳から投薬内容を把握したうえで薬について説明し、医師の指示通りに内服できるよう支援しています。



管理栄養士は、外来の待ち時間や入院中にご自宅での食事内容についてお話を伺い、取り入れやすく継続しやすい食品や調理方法についてアドバイスしています。



臨床心理士は、糖尿病と上手く付き合うための考え方について、個々の患者さんに合わせてアドバイスしています。



他にも、**臨床検査技師**や**理学療法士**が糖尿病教室を担当し、各々の専門的知識を活かし、より良い療養生活を送るためにサポートしています。



入院患者さんについては、毎週1回カンファレンスを行っています。そこでは医師が中心となり、看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床心理士とともに、患者さんの治療及び療養生活について相談し、共通の認識を持って療養支援出来るように取り組んでいます。



近年は、高齢のご夫婦や独居の方への支援の大切さを強く感じています。来院可能なご家族がいらっしゃる場合は、内服や自己注射の管理が上手くできる方法を提案させていただき、可能な範囲でご家族にもサポートをお願いしています。それ以外のケースでは、**ソーシャルワーカー**や**ケアマネージャー**、**地域包括支援センターの職員**、**調剤薬局の薬剤師**と連携することで、病院と地域が協力しながら患者さんをサポートしています。

糖尿病治療を1人で継続するのはとても大変なことです。当院では、総合病院である強みを活かし、患者さんが無理なく治療を継続できるよう、様々な専門スタッフが連携したチーム医療を行っています。定期受診の際は、日常生活で困っていること、どうしたらよいか分からないこと、頑張っていることなどを是非お聞かせください。患者さんご自身に合った方法で糖尿病治療に取り組めるように、全力でサポートさせていただきます。



栄養成分表示を糖尿病食事療法に活用するには

～栄養成分表示義務 5 成分を参考に外食の上手な選び方～

管理栄養士 福重 裕子



外食の栄養成分表示の実際

健康志向が高まる中、平成 27 年「栄養成分表示」が義務化されました。包装された加工食品や外食には「エネルギー・たんぱく質・炭水化物・脂質・食塩相当量」が表示されています。外食業者のホームページや商品名を検索すると簡単に栄養成分が調べられるサービスも普及しています。栄養バランスが大切な糖尿病食事療法にとって、栄養成分表示の意味する内容や活用方法について説明いたします。



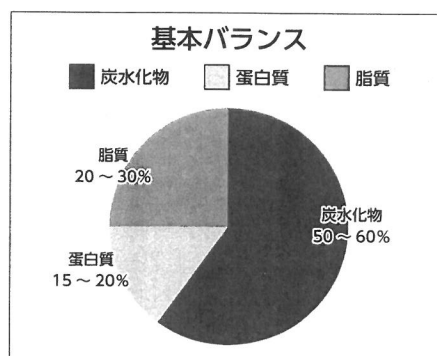
栄養成分表示を見る際のポイント

～エネルギー量・炭水化物・脂質・たんぱく質でバランス確認～

1 日のエネルギー指示量から、1 食にどれくらいのエネルギー量を摂取することが可能かを計算します。

たとえば、1600 kcal であれば、1 食当たり 500 ～ 600 kcal のエネルギー量となります。しかしカロリー表記のみで選んでしまうと栄養バランスが悪くなります。

理想的な栄養バランスは炭水化物 50 ～ 60%、蛋白質 15 ～ 20%、脂質 20 ～ 30% といわれています。1 食当たり 600 kcal としたら、各栄養素の目安は蛋白質 22 ～ 30 g、脂質 13 ～ 20 g、炭水化物 75 ～ 90 g となります。カロリーだけではなく、栄養価に片寄りがないかにも着目してみてください。特に外食では栄養バランスが脂質に偏りがちになるので注意しましょう。また合併症予防のために塩分は 1 日 6 g が理想です。1 食の目安を 2 ～ 3 g のものを選ぶとよいでしょう。



指示エネルギー量から自分の 1 食当たりの栄養量を把握しておこう！

参考例：1 食当たりの栄養量

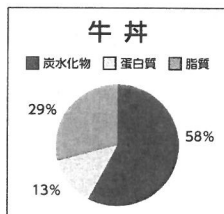
	1 日 1600 kcal の場合	1 日 2000 kcal の場合
エネルギー (kcal)	600 kcal	800 kcal
蛋白質 (15 ～ 20%)	22 ～ 30 g	30 ～ 40 g
脂質 (20 ～ 30%)	13 ～ 20 g	17 ～ 27 g
炭水化物 (50 ～ 60%)	75 ～ 90 g	100 ～ 120 g



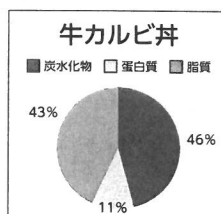
実際の外食の一例

【吉野家】

●安心メニュー 脂質 28% (理想 20～30%)



●高脂肪メニュー 脂質 40% (理想 20～30%)



Point

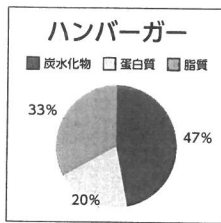
♥牛カルビは、牛丼並盛りと比べて脂質が多いので、小盛りと同じカロリーになります。

♥ご飯の量は意外と多い為、要注意です。目安は 1600kcal (150g) 2000kcal (200g) です。

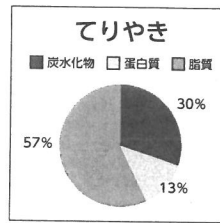
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
例：1600 kcal	600 kcal	22 ～ 30 g	13 ～ 20 g	75 ～ 90 g	2 ～ 3 g
例：2000 kcal	800 kcal	30 ～ 40 g	17 ～ 27 g	100 ～ 120 g	2 ～ 3 g
牛丼並盛	652 kcal	20.2 g	20.4 g	92.8 g	2.7 g
牛カルビ丼小盛り	621 kcal	16.8 g	28.4 g	68.6 g	1.8 g

【ハンバーガー店】

●安心メニュー 脂質 33% (理想 20~30%)



●高脂肪メニュー 脂質 57% (理想 20~30%)



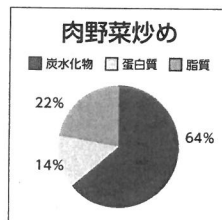
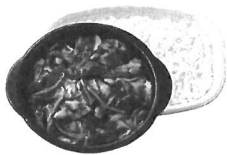
Point

♥ハンバーガーは脂質量が多いのが特徴です。組み合わせとしてポテトを選ぶと更に脂質過剰となります。サイドメニューとしてはサラダ、飲み物は無糖のものを選びましょう。

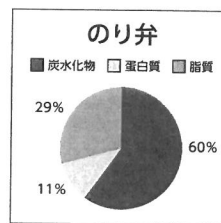
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
例：1600 kcal	600 kcal	22 ~ 30 g	13 ~ 20 g	75 ~ 90 g	2 ~ 3 g
例：2000 kcal	800 kcal	30 ~ 40 g	17 ~ 27 g	100 ~ 120 g	2 ~ 3 g
ハンバーガー	256 kcal	12.8 g	9.4 g	30.3 g	1.4 g
てりやきバーガー	478 kcal	15.5 g	30.2 g	36.4 g	2.1 g

【ほっともつと】

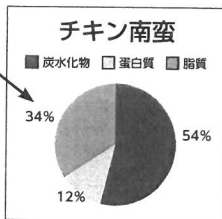
●安心メニュー



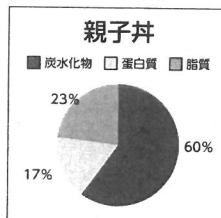
●安心メニュー



●高脂肪メニュー



●安心メニュー



Point

♥炭水化物が多いため、ご飯の量で調整しましょう。
♥塩分が多い為、漬物などの塩辛いものが付いたら控えましょう。

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
例：1600 kcal	600 kcal	22 ~ 30 g	13 ~ 20 g	75 ~ 90 g	2 ~ 3 g
例：2000 kcal	800 kcal	30 ~ 40 g	17 ~ 27 g	100 ~ 120 g	2 ~ 3 g
肉野菜炒め	646 kcal	22.7 g	16.9 g	106.3 g	4.3 g
のり弁	735 kcal	19.7 g	23.8 g	111.1 g	2.9 g
チキン南蛮	914 kcal	27.4 g	34.4 g	125.7 g	3.4 g
親子丼	707 kcal	30.4 g	17.6 g	106.7 g	4.7 g

野菜を加えてさらにバランス良く！お弁当との組み合わせ例

●のり弁+グリーンサラダ



+



●肉野菜炒め+たんぱく源 (豆腐又は納豆など)



+



きんぴらごぼうが少量しか付いていないため、野菜が不足しています。サラダを追加しましょう。

2000 kcalの方は納豆など蛋白源を追加してみましょう。