

第3回

スタッフのための糖尿病教室

2015年12月17日(木)

淀さんせん会 金井病院 病態栄養科

山内 理恵子

1. ワンポイントレクチャー

「インスリン雑学～こんな患者さんいませんか?～」と題して糸藤美加さん(大石内科クリニック看護師)にお話ししていただきました。

患者さんがクリニックに持ってくる医療廃棄物からもインスリン注射に関する患者さんの行動が分かるという話でした。

例えば、廃棄される注射器内のインスリン残量のチェックから、患者さんがインスリンを使いきっておらず、その原因として残量の見方がわからなかったことが判明したという例もあったとのことでした。また、インスリンを注入できない原因として、折れた針が注射器のゴム部分に残っていたケースもあるようです。

他にも、注射部位(腹部)の確認により硬結を発見するなど、実際に糸藤さんが関わった症例を紹介してくださいました。

参加者からは、医療廃棄物や注射部位を実際に確認したことがないので、ぜひやってみようと思う!という声が多数上がりました。

2. 講演

「糖尿病患者さんへの運動療法プランの立て方」と題して、医仁会武田総合病院疾病予防センター健康運動療法士の黒瀬聖司先生にご講演いただきました。

運動療法・運動指導というと、医療者も患者さんも苦手だと感じる人が多いと思います。どんな事ができるか、どんな動作なら苦痛がないか、どんな事なら楽しめるか、何なら自然と動けるかを考えると、まず患者さんからの情報収集が大事だということが分かりました。

また、患者さんには具体的にアドバイスをしたほうが実行率が上がることも分かりました。ほぼ同じ

運動量なのに、「1日30分、歩きましょう」よりも、「1日3,000歩、歩きましょう」と言った方が患者さんには実行しやすいことは驚きでした。

さらに、膝が痛くても出来る筋肉トレーニングを2種類、実際に体を動かして、教えていただきました。

グループワークのテーマは、「運動は苦手です。でも、運動しないといけないですよ?何をしたらいいですか?」という患者さんに対して、どんな情報をとりますか? また、どんな指導をしますか? でした。

情報収集のための声かけ方法や指導法について話し合いました。実際に患者さんの指導に使う事を想定して考えることができました。

3. まとめ

日常業務においての気づきや、角度を変えてみることによって、療養指導に新たな発見があることがわかりました。運動療法では、講演と実技、グループワークから成る、明日から糖尿病療養指導に役立つ内容が詰まったものになりました。

次回は2016年2月4日(木) 13時30分より「2015年度 スタッフのための糖尿病教室総集編」です。皆様のご参加をお待ちしています。

