

第1回

スタッフのための糖尿病教室

2015年6月4日実施

淀さんせん会 金井病院 薬剤科

原 真依子

1. 糖尿病ワンポイントレクチャー

「高齢者・認知症でもインスリンを打ち忘れないコツ」と題し、大石内科クリニック看護師の井上里絵先生にお話しいただきました。各社インスリン製剤の違いを、デバイスを実際に触ることで確認しました。初めて触る参加者だけでなく、普段指導に慣れている参加者にも「全種類のデバイスを比較できてよかった」と大変好評でした。握りやすさ、ダイヤルの軽さ、拡大鏡の利用など、高齢者個人に合わせたデバイスの選択が重要と学びました。

2. 講演

スタッフのための糖尿病教室世話人一同で、「糖尿病における認知症の見つけ方、病態、予防、対応」について講演しました。

<病態>

アルツハイマー型・レビー小体型・血管性の三大認知症の特徴を学びました。認知症発症リスクとして、高インスリン血症・インスリン抵抗性・血糖コントロール不良が挙げられること、糖尿病があると軽度認知障害から認知症へ移行しやすくなることを学びました。

<早期発見>

認知症の方と接した時のエピソードを挙げ、早期発見のためのチェックリストを作りました。「自分に出されたお茶にだけ塩が入っている」「自分の息子を夫と思い込んでいる」などのエピソードから、「味覚がおかしくなる」「よく知っている人の顔がわからない」というチェックリストを作ることができ

ました。

<対応>

世話人の実体験をもとにした寸劇を通して学びました。

—なくした鍵を探しに医院に戻ってきた認知症患者さん。看護師が鍵を見つけ渡すと、「あんたが盗ったんやろ?」と怒られた—

「プライドを傷つけないように、一緒に探すのがいいのではないか」といった意見があった一方、「怒らせてもいいのではないか。それを受けとめ、その後の対応でその人との信頼関係を築くことも大事」といった意見も出ました。

<予防>

生活を活発にする・有酸素運動・食事が予防になることを学びました。そこで、認知・認識を意味する「コグニション」と運動の「エクササイズ」を組み合わせた「コグニサイズ」を全員でやってみました。

二つのことを同時にするのはなかなか難しかったですが、考えながら運動することで認知症予防になることを実感しました。また、訪問看護ステーション「しらゆり」の看護師松木香織所長から、地域包括支援センターが65歳以上の独居者を把握されていること、介護サービスの利用、認知症予防教室の情報などを提供していることを教えていただきました。

3. まとめ

糖尿病があると認知症になりやすいため、早期発見・早期対応が大切だとわかりました。また、認知症があっても今の環境で生活していけるよう、周りの私たちがサポートしていくことが重要であり、私たちに何ができるか考えさせられた勉強会でした。

