

くす通信

第227号
2020年1月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

糖尿病・内分泌内科より

高血糖緊急症

管理栄養士より

高血糖緊急症を 予防する食事について



「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

水化物」は、体を動かす栄養素です。毎食しっかり摂ることで、たんぱく質の機能効率を上げる働きがあります。

3 副菜：野菜・きのこ・海藻・こんにやく・果物に多く含まれる「ミネラル・ビタミン」は体の調子を整える栄養素です。免疫細胞を保護する抗酸化作用や、エネルギー代謝を助ける働きがあります。

1回の食事の中で主食・主菜・副菜を揃え、1日3食同じ時間帯に食べるよう心がけましょう。

★食品や料理の衛生面に注意

暖房が効いた室温の高い環境は、食品や料理に潜んでいる細菌が増殖しやすい状況です。購入した食品はすぐに冷蔵庫へ、料理は調理後すぐに食べるようにしましょう。



2 感染症になってしまったら

発熱・下痢・嘔吐・食欲不振などにより食事が摂れない、このような状態を「シックデイ」といいます。著しい高血糖やケトアシドーシスを発症しやすくなります。シックデイの場合はまず何より主治医へ相談してください。食事が摂れなくても、自己判断でインスリン注射を中断することは控えてください。そして、食事は次の2点を心がけましょう。

★食欲がない時は、日頃食べ慣れていて口当たりや消化が良いものを選びましょう。

(例：おにぎり、お粥、うどん、煮麺など)



★十分に水分を摂り、脱水を防ぎましょう。

目安は1日1～1.5ℓです。

(例：水、お茶、みそ汁、野菜スープなど)



スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水で水分補給を行うと、さらに口渇感が増し摂取量が増えることで、高血糖を引き起こしてしまいます。水分補給は飲み物の種類に注意しましょう。

管理栄養士から説明!

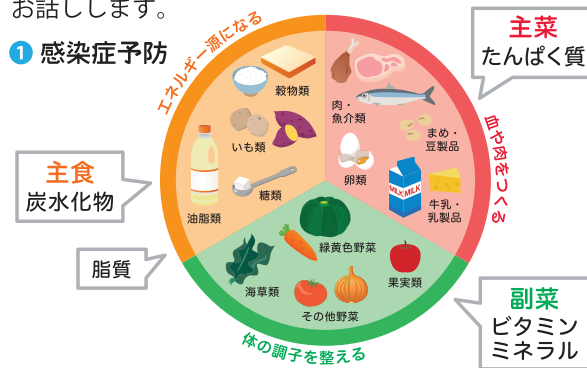
高血糖緊急症を 予防する食事について



栄養管理室管理栄養士
山下 晶穂
やました あきほ

普段より食生活を整えることが、健康な生活を送るためにはとても重要なことです。これからの季節は空気が乾燥し気温も低くなるため、ウイルスが活発になり、インフルエンザなどの感染症が流行する時期となります。「高血糖緊急症」は、免疫が低下しウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入・増殖することでも発症します。手洗いやうがいを行い、生活環境を整えることと毎日バランスの良い食事を摂ることが重要となります。その食事のポイントについて管理栄養士がお話します。

1 感染症予防



★体温アップは免疫アップにつながる

体温が37℃前後の時に体内酵素の活性は1番高まります。また、血流が良くなり免疫細胞が体の隅々まで行き渡り免疫力を高めます。自分の平熱を知るのも体調管理の一つです。

1 主菜：肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれる「たんぱく質」は、体を構成する栄養素です。筋肉を作り基礎代謝を亢進させ、体温を高める働きがあります。

2 主食：ごはん・パン・麺類などに多く含まれる「炭

高血糖緊急症

国立病院機構熊本医療センター
糖尿病センター長・
糖尿病・内分泌内科 部長

にしかわ たけし
西川 武志



聞きなれない言葉かもしれませんが、「**高血糖緊急症**」は糖尿病の患者さまに発症する緊急で入院治療を必要とする病気です。恐ろしいことですが、高血糖緊急症を発症されると、意識がもうろうとなったり、意識がなくなったりします。放置すると生命に危険が生じます。

高血糖緊急症には、これも聞きなれない言葉と思えますが、「**糖尿病性ケトアシドーシス**」と「**高血糖高浸透圧症候群**」という2つの病気が含まれます。1922年まで、糖尿病性ケトアシドーシスは不治の病でした。死亡率は100%だったのです。1992年にカナダのバンティング博士がインスリンを発見し、インスリン治療が行えるようになり、糖尿病性ケトアシドーシスで亡くなる人はずいぶん少なくなりました。しかし、今でも糖尿病性ケトアシドーシスを発症されると1~9%の患者さまは亡くなっています。また、高血糖高浸透圧症候群は高血糖に強い脱水を伴う病気です。糖尿病性ケトアシドーシスよりさらに死亡率が高く、発症すると今でも10%以上の方が亡くなっています。

糖尿病性ケトアシドーシスを予防するには

糖尿病性ケトアシドーシスの発症誘因には色々あります。多いものとして、インスリン治療中の患者さまがインスリン治療を自己判断でやめてしまうことがあげられます。主治医の先生の指示を守り、勝手にイン

スリン治療を中断しないで、糖尿病性ケトアシドーシスの発症はかなり防げます。

しかし、それですべての高血糖緊急症は防げません。意外なことかもしれませんが、高血糖緊急症の発症はこれまで糖尿病と診断されてこれなかった方にも多く見られます。高血糖緊急症の発症を契機に、初めて自分が糖尿病であるということに気づかれる方もおられます。注意してみますと前駆症状があることも多いようです。のどの渇き、夜間頻尿、体重減少などです。実はこれらの症状は既に重症の糖尿病を発症していることを示していることがあります。放っておいた、気付かなかった糖尿病が悪化して、高血糖緊急症の発症につながる場合があります。

身近でできること

市町村や会社の健診などを受けてください。特に、肥満の方、家族に糖尿病患者のいる方、妊娠糖尿病の既往歴のある方、「少し血糖が高めです」などと言われたことがある方は要注意です。早めに糖尿病の診断を受けることで、高血糖緊急症をはじめとした糖尿病による障害を防ぐことができます。そして最後にもう一つ。のどが渇いたときは水かお茶を飲んでください。ジュースやコーラは血糖をさらに上昇させ、高血糖緊急症発症の危険性をより高めてしまいます。



糖尿病・内分泌内科の紹介

糖尿病・内分泌内科では代謝・内分泌疾患の専門診療を行っています。代表的な代謝疾患として糖尿病、脂質異常症があり、内分泌疾患として甲状腺疾患、下垂体疾患（先端巨大症・クッシング病・尿崩症など）、副腎疾患（副腎腫瘍・クッシング症候群・原発性アルドステロン症など）があります。

糖尿病教育入院では、糖尿病合併症の詳しい検査を行うとともに、各職種が担当する糖尿病教室も行っていますので、糖尿病の基本である「自己管理のための知識と技術」を短期間で習得することができます。妊娠糖尿病の診療や2次性高血圧症の原因を調べる検査入院も積極的に行っています。また慢性疾患の診療だけでなく、高血糖緊急症や電解質異常などの救急疾患にも対応しています。



国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
 - 休診日 土・日曜日及び祝日
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
 - 診察日 月曜日～金曜日
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸 1-5
TEL 096 (353) 6501 (代表)
FAX 096 (325) 2519
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科の受付は、水曜日以外の 13:30～16:30 となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っています。新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。