

糖尿病と家族ケア

糖尿病という病気をご存じでしょうか？

近年では増加の一途をたどる糖尿病患者数、成人では

11人に1人が糖尿病と言われています。

このように増加傾向にある糖尿病患者さんを支えてくれる

ご家族様向けのお話になります。

在宅で介護をされているご家族様はたくさんみえます。

その中で糖尿病を患っている方を介護されているご家族様は

どのくらいみえるでしょう。

糖尿病に一番大切なのは食事管理、運動管理、次に薬剤コントロールになります。

糖尿病の指標となるのは日々の血糖値ですね。患者さん本人が測れる方もいれば、ご家族のお手伝いが必要な方もいます。

食事面でも栄養士さんから指導を受けた内容を理解し、きちんと守って作り食べている方もいます。最近では宅配弁当でも糖尿病食ができたりしています。

介護されているご家族から『食事の準備は大変』という声を時々耳にします。

そういった方のために宅配弁当なども試してみてもいいでしょうか。

次に**運動**です。歩ける方だとご家族と一緒に散歩へ出かけたなり、デイケアやデイサービス等の福祉サービスを活用し、日常生活にメリハリをつけられている方もいらっしゃいます。ご家族も日々一緒に運動できるわけではないため、できることを目標に少しずつ進めていきましょう。

薬剤コントロールに関しては、医師の判断により処方されるものなので、ここで大事なことは定期受診をきちんと行うこと。

可能であれば、普段介護されている患者さんの日常をよく解ってみえるご家族も一緒に付き添っていただくと普段の様子等お伺いできるので助かります。

この定期受診では、患者さんの診察はもちろん、ご家族の不安や悩み等もお伺いできる場にもなります。普段、誰にも相談できずにいることなどスタッフにお話ししてください。

ネット情報が世の中たくさん出回っています。その中には間違っている情報もたくさんあるんです。正確な情報を得るためには、まず医師や看護師等に相談してください。

糖尿病教室ってご存じですか？

糖尿病の患者さんをはじめ、介護されているご家族、また糖尿病ではないけれど情報を知りたいという方々が集まるコミュニケーションの場です。ここでは、様々な職種の方のお話が聞けたり、参加された方同士で情報交換ができ有意義な

時間をすごせます。さくら病院でも教室開催していましたが、現在はコロナ渦であり閉鎖中です。開催の時期が決定しましたら HP でもお知らせします。

糖尿病患者さんの心の支えになっているのは、ご家族です。ゆっくり、焦らず、出来ることから少しずつ、一緒に見守っていきましょう。