

# 公立久米島病院だより



## 高齢者の健康シリーズ③

—高齢者と糖尿病—

病院長 深谷

幸雄・管理栄養士 西平 早織

それでは今回は高齢者の糖尿病についてお話ししましょう。糖尿病は空腹時の血糖（126以上）、随時（食後）血糖（200以上）、HbA1c（6.5以上）などの数値で診断されます。HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）という

のは一ヶ月前から検査をした日までの毎日の血糖値の平均を表しており、糖尿病を治療する際には最も参考にする検査値です。目標の値は6.5で、その値まで下げていくのが治療になります。しかし最近の研究では、若い人の場合はこの目標値でいいのですが、高齢者の場合はこの目標値ではかえって予後を悪くすることがわかってきました。一つには低血糖の危険性です。一日や二日の高血糖は害になりませんが、低血糖は短時間でも意識をなくしたり、転倒の原因になったりと危険なことが多いのです。特に認知が進んでくると服薬の管理が不安定になったり、低血糖の症状が出にくく、突然意識をなくしたりします。また度々の低血糖が認知症を悪化させたりします。HbA1cの目標を6.5に設定する

と、予備力のない高齢者は、何かあるとすぐ血糖は70をきってしまいます。それで最近では高齢者の場合は、HbA1c 7.5以下をおおよその目標にするようにコントロールするようにしているのです。

さてこれからは管理栄養士の西平さんに加わってもらって高齢者の食生活についてクイズを出してもらいましょう。

**\*糖尿病クイズ\***「多く食べると良い食品はどれでしょう？」①果物、②野菜、③魚介類：答え②野菜。野菜（食物繊維）を毎食とり、先に食べるようにしましょう。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を防ぎます。また、コレステロールを低下させ、便秘改善になります。糖尿病治療の基本は食事療法です。より良い血糖コントロールのためにも、3食規則正しく食事をするように心がけましょう。

**\*脂質代謝異常クイズ\***「脂肪を控えた食事が大切ですが、他に注意する食生活は？」①朝食をとらな②濃い味を好む③食べ過ぎる：答えは来月にお伝えしますね。

前回は、注意欠陥・多動性障がいAD/HDには多動性タイプ、注意欠陥タイプ、混合型タイプ、があると話しましたが、今回は注意欠陥タイプについてお話ししたいと思います。

「注意欠陥タイプ」では「興味がないものに注意を向けることができない」のが特徴です。その結果、①集中力が続かない、②気が散りやすい、③忘れっぽい、などの症状が現れます。このタイプの場合は多動性タイプのように目立つ症状がないため、AD/HDと気づかれにくいのが特徴です。しかし、多動性は成長にともない徐々におさまるのは反対に、不注意の性質は残りやすく、気づかれなままに成人になると職場で大変苦労することになります。

「集中力が続かない」ことにより、宿題や興味の持てない課題などに長時間とりくむことが困難、漢字練習など同じ事を繰り返すことが苦手、物事を計画的に行うことができないなどが生じます。逆に好きな事には集中しすぎるのも特徴で、そのような時には話しかけられても気づかなかつたり、次の行動になかなか移れなかつたりします。

「気が散りやすい」ことにより、授業中に窓の外の様子や物音などに気をとられ授業に集中できない、ぼーっとしている事が多い、細かいところまで注意をはらえない、などが生じます。その結果、テストでも問題文を最後まで読まない、ケアレスミスが

多い、点や「はね」などに注意を払わない、文章の途中で字が抜けるなどでなかなか実力を発揮できません。「忘れっぽい」ために、授業に必要な物が無い、宿題や大事な課題なくす、物の管理ができない、整理整頓ができない、今やるべき事を忘れて他の事をし始める、などが生じます。

## AD/HD…注意欠陥タイプについて

発達障がいを知ろうシリーズ④

小児科医 渡邊 幸

これらの特徴は幼児期には目立ちにくく就学してからはつきりすることが多いため、小学校に入ってから子どもは勉強や学校生活に困難を感じ始めることが多いです。注意欠陥タイプだとわかれば家庭でも学校でもできる対策は沢山あり、それにより本人が自信をつけていくことで学校や勉強に対するやる気も出て来ます。具体的な対策については次回お話しします。

公立久米島病院 小児科外来  
985-7124

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉  
親子支援事業・役場福祉課（担当 新垣）

〈出産による医師交代のご案内〉  
公立久米島病院小児科の渡邊医師は1月10日～5月31日まで出産・育児のためお休みとなります。

この間、1月から赴任予定の小西恭子医師が小児科を担当いたします。  
ご不便をおかけする事もあるかと思いますが、ご理解のほど宜しくお願いいたします。