



1型のつとて in 国立 ご報告



2014年12月5日(金)18:30より、当院2階スペースフィオーレにて『1型のつとて in 国立～意外と知らない!?低血糖～』を開催しました。参加者は患者さんとそのご家族9名、スタッフ6名の計15名でした。お忙しい時期でしたが、お集まりいただきました皆さん、ありがとうございました♪



今回のテーマは『低血糖』。1型の方で低血糖未経験という方はほぼいない位身近な内容ですが、個性が出るテーマです。日々1型の方と接していると、低血糖が好きの人・嫌いな人、様々ですので、このテーマに決めました。参加された皆さん、いかがでしたか？

今回の会は情報交換会のような形で進めていきました。低血糖について「どんな症状が出ますか」「どんな時なりやすいですか」「補食は何を選びますか」の3つの質問をさせていただき、野川医師や管理栄養士の國定さん、ウラン薬局の森薬剤師からの解説を交えました。共通する事、個性的な事、いろいろ回答が出ました。



ところで低血糖とはいつからか？皆さん、ご存知でしょうか。野川医師から説明がありましたが、『血糖いくつから低血糖』ではなく『症状も併せて総合的に判断』します。皆さんの感じている症状が大切です。「どんな症状が出るか」については、寝ているとパッと目が覚める、身体が訴えてくるような感じがする、思う行動がとれないなどの話が出ました。また、症状があっても低血糖ではなかった、逆に何も感じないのに低血糖という体験もありました。「どんな時になりやすいか」については、『身体を動かす』が1番でした。仕事で動く、趣味で動く、予期せぬ事態で動くなど動くと下がり、長い時間動いたりすると翌日まで低い値が続くという方もいました。また、『リラックスした時』という意見も多く、緊張した場面では血糖が下がらないことも共通していました。『飲酒した時』は酔っているのか、低血糖なのかわかりにくいという意見も出ました。「補食は何を選ぶか」では、ブドウ糖・森永のラムネ・ジューC・ジュースなどすぐ血糖を上げるものと、アイス最中・パン・ビスケットなど低血糖予防のものと2通り出ました。上げたい血糖の目標値に合わせて量を調整できるものを選択する、パンの種類で使い分けるなど、血糖を上げるが、上げ過ぎないという工夫がみえました。

今回、低血糖をテーマに開催して、お互い共通なこと、異なることがわかり、皆さんと1型との付き合い方を共に考えていく上で大変参考になりました。これからも皆さんの経験を伺いながら、このような会もお役に立てればと思っています。次回は2015年3月14日(土)午後インスリンポンプの会を予定しております。ぜひ、ご参加ください。



2014年12月22日
看護師 福嶋