

択の幅が広がった事に関心を示していると共に、従来のインスリン療法で問題となっていた「食前30分注射が遵守できない」、「外食・外出時に食前30分注射が困難」、「生活が不規則」という点も「食直前」注射が可能な超速効型インスリンの発売により血糖コントロールがやりやすくなる可能性が広がると思われる。また吸収時間が速い、作用時間が短いという製剤が加わったことでシックデイ時の血糖パターンや食事量に応じた個別の対応や、低血糖発現時間の傾向に応じた製剤の選択の幅が広がり、きめ細かい対応が可能となったと考えられる。

2 ノボペン300の指導のまとめ 第2報

稲月 幸範(下越病院薬剤課・DMグループ)

ノボペン300を使用している外来患者のうち47名に手技指導を行った。不適切な項目は、①振る②空気を上に集める③ペンを真上に向けて空打ち④リセット方法⑤皮膚のつまみおよび刺入角度⑥ボタンを押したまま6秒おく等でした。この結果より手技の重要ポイントである振ること、正しい単位設定、注入時6秒おくことが1つでも不適切であった患者30名中15名に再度指導を施行した。1回目と2回目の指導時での変化は、振ることは、7%から67%、注入時6秒おくことも33%から60%と大きく改善がみられ手技指導の重要性が確認できた。また、手技指導によってHbA1cが改善したと考えられる症例は30例中7例でした。改善の原因として①ペンを正しく振った②注入時6秒押した③上向きで空うちをした④正しい指示単位をうったという手技が習得されたためと思われ、血糖コントロールの改善と低血糖予防に重大な影響を及ぼすため重要であることがわかった。

3 暖期と寒期の運動療法の実態

清水マチ子(舟江病院・DMグループ)

1年間で糖尿病が悪化しやすい時期は、食事で

は笹団子、西瓜、おけさ柿の時期であり、運動では寒い冬季が考えられる。昨年の冬に室内でもできるいろんな運動を紹介した。今回は4月～10月の暖期、11月～3月の寒期の運動量と1ヶ月遅れの各期間のHbA1cの平均を調査した。アンケート施行者は男108人女114人(インスリン39、内服112、食事79人)。運動の種類は有酸素運動、体操、筋トレ。80Kcalを1点とし1週間の運動量を評価した。1日の歩行時間と歩行回数/Wは寒期より暖期の方が合格者が多かったが、歩行以外の運動や肉体運動を含めると1週間の全体の運動量7点以上の割合には差はなかった。年齢別の運動量は50代60代が多くHbA1c 6.4%、6.5%と良好で40代は運動量が少なくHbA1c 8.19%と最も不良であった。今年体操教室の人たちの協力でストレッチラジオ体操、ダンベル、タオル体操。膝、腰、肩の痛みで困る人のためのストレッチと筋トレのビデオを作成し、好評発売中。Ns不足の教育入院の助けになっている。

4 継続的な運動を行っている高齢者の体力測定結果(外来体操教室7年以上の変化より)

高橋 博幸・岡田 節朗(下越病院)

【目的】高齢者の継続的な運動効果を体力面から評価する。

【対象】体操教室に週1～2回参加している外来患者で、7年から13年間、経年的に体力測定を実施してきた60歳代から80歳代の男女16名。

【方法】週1～2回、ストレッチ体操・ダンベル体操・タオル体操・歩行・レクダンスなどを実施し、毎年実施している体力測定・筋力(握力)・筋持久力(空気いす、レッグアップ)・平衡性(閉眼・開眼片足立ち)・柔軟性(立位体前屈、上体反らし)・瞬発力(垂直飛び)・敏捷性(座位足開閉、棒反応)の種目の測定値の変化を検討した。

【結果】男女合わせて、改善傾向を示したのは筋持久力 62.5%・敏捷性 68.8%・平衡性 56.3%・柔軟性(体前屈 50%、上体反らし 43.8%)であった。維持された体力は・筋力 31.3%・瞬発力は女性のみで31.3%であった。