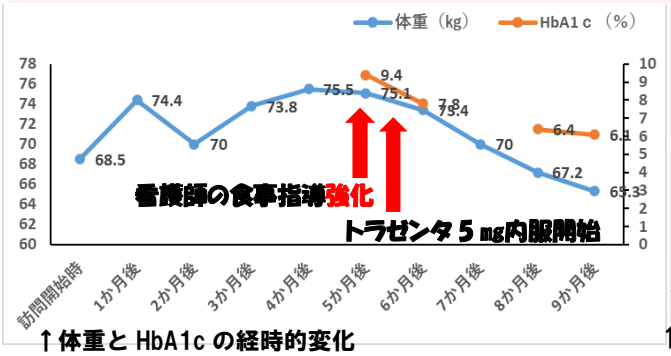
訪問看護ステーション神奈川新聞 R6⑥月号

理学療法士のひとりごと

今回は、在宅生活で体重と HbA1c が上昇したご利用者様が、食事療法、運動療法、薬物療法によってコントロールされた経過をご紹介させていただきます。入院中に体重が激減しましたが、退院後は入院前の食生活に戻り体重が徐々に増加していきました。昨年8月にリハビリ開始し5か月が経過した頃、血液検査で HbA1c が9.4%と高値となり、専門病院の糖尿病内分泌内科受診を開始。トラゼンタ5mg内服、1日1700kcal制限を目安とした食事療法が始まりました。ご本人もご家族と協力して食品表示等に書かれているカロリーを確認、計算し、カレンダーに記載することで「見える化」していました。看護師からは食事内容や摂取する順番（おかず→汁物→炭水化物）や口がさみしくなった時の対処法（シュガーレスの飴等）を指導。

体重や HbA1c の値の低下がご本人のモチベーションとなり、食事療法、運動療法、薬物療法の効果を促進したため現在も継続できていると考えています。リハビリは理学療法士（週2回）、言語聴覚士（週1回）が介入しています。引き続きご利用者様の特性を理解し、良いところは伸ばせるように・継続できるように支援し、課題解決に向けて一緒に考えていければと思います。



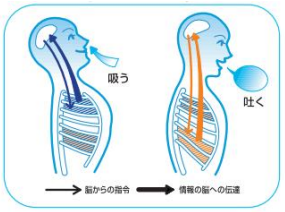
↑体重と HbA1c の経時的変化

↑実際に記録している摂取カロリー

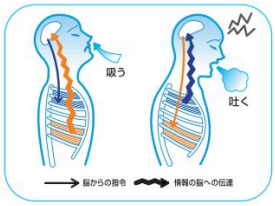
←毎日実施している自主トレの一部

チョコっと息抜き チョコリハ

今回は「息苦しさ」はなぜ起こるのか？についての一節をお話させていただきます。普段、私たちが息を吸うときには吸息筋が働き、同時に吸っているという情報が脳に送り返されます。反対も同様です。この状態を脳と呼吸筋がマッチした状態と言います。しかし、呼吸筋が不健全な状態にあると、脳の指令を的確に受け止めることができず、息を吸っているのに息を「吐いている」という情報が脳に送り返されてしまうことがあり、これを脳と呼吸筋がミスマッチした状態と言います。呼吸困難、すなわち「息苦しさ」は、この脳の呼吸筋がミスマッチしているときに起こると考えられています。次回以降はこの息苦しさを改善する為の「呼吸筋ストレッチ」についてお話させていただきます。



↑脳と呼吸筋がマッチした状態



↑脳と呼吸筋がミスマッチした状態

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

訪問看護ステーション神奈川

TEL：045-279-0640
FAX：045-279-0637

★神奈川区だけでなく近隣地区（港北区、保土ヶ谷区など）にも訪問します★

空き状況	月	火	水	木	金
看護（Ns）	○	○	○	○	○
理学（PT）	○	○	○	○	○
言語（ST）	○	△	×	○	△