

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、治療開始の遅れや、コントロール状況が悪いままの放置が、さまざまな合併症の発症につながります。また、肥満の方は生活習慣病になりやすく、合併症を起こす危険性も高くなります。生活習慣病や肥満には生活習慣の乱れが深く関係するため、日々の自己管理が治療の



徳島大学病院内分泌・代謝内科
吉田 守美子 副診療科長

基本です。しかし、一日身についた習慣を変え、生活習慣や食事を自分で管理することは簡単ではありません。

「教育入院」とは、糖尿病などの生活習慣病の患者さんが、適切な自己管理ができるよう、生活習慣の改善をはかり、将来の合併症の発症や進行を防ぐことを目的とした入院です。教育入院では、病気の知識を身につけ、各人に適切な食事療法と運動療法を学び、その上で薬を調整し、動脈硬化症などの合併症の検査も行います。食事療法については、病状に合わせた食事を提供し、ご家族も含めて管理栄養士よりの栄養指導を行い、よ

り分かりやすく自宅でも実践できるメニューを提案します。

教育入院が勧められる糖尿病病患者さんは、始めて糖尿病と診断された方▽糖尿病を指摘されてはいるが病気についての理解

生活習慣改善へ 教育入院のススメ

が不十分で放置している方▽糖尿病の管理が良くない方▽合併症の検査が必要とされている方——などです。肥満症の方の場合、適切なエネルギーと栄養バランス、運動療法を学び、自宅での生活で減量を実現することを目的として教育入院を行います。また、糖尿病や高血圧が原因で腎機能が低下している慢性腎臓病の方にも、教育入院が勧められます。慢性腎臓病の方では、減塩とたんばく質摂取制限が腎機能低下の進行を遅らせ、人工透析に至るのを予防するのに有効であることが分かっています。

入院期間は、病状や目的、患者さんの希望に応じて設定します。長期入院が難しい方には、週末を利用した入院や、1週間の短期入院も用意されています。

生活習慣病の治療には、患者さん自身が主体的に取り組む必要があります。今後も病気とうまく付き合っていくために、教育入院でしっかりと学ばれることをお勧めします。