

わたらの 健康とくすり

第114号

今月の内容

- 専門看護師・認定看護師とは
- メタボリックシンドロームとは
- 血糖自己測定(SMBG)について



オオバコ（オオバコ科）

都会の空き地や人里近くの路傍など、人に適度に踏まれるところに見られます。葉を車前葉（しゃぜんよう）、種子を車前子（しゃぜんし）といい、ともに咳の薬です。種子の周りの種皮は水を吸うと寒天状に膨れます。雨のとき、これが人のズボンなどに付いて分布を広げます。

写真・文 指田 豊

発行者 八王子薬剤センター

2005年6月発行

東京都八王子市館町1097 電話0426-66-0931

朝長 文彌 / 茂木 徹

協力 八王子薬剤師会

114-2



疾患シリーズ

専門看護師・認定看護師とは

看護師として、多くの患者様やご家族と出会い私たち看護師は成長していきます。新人であった看護師も3~4年経つと立派な一人前の看護師として「これから先、どのような看護師人生を進もうか?」と悩むようになります。

そんな看護師と話をしていると「私は〇〇科の看護を極めたい。もう少し深く勉強したい」とか「将来は学生や新人の指導・教育をしていきたい」「大学で心理学の勉強をしたい」「将来は、看護師長になりたい」などの夢を聞くことがあります。

看護職の職能団体である日本看護協会は、看護の専門性を高め、よりよい看護を提供していけるように「**専門看護師**」「**認定看護師**」という資格制度を取り入れています。

「**専門看護師**」とは、多くの困難や問題を持つ患者様やご家族に対し水準の高い看護を提供するための特定の看護分野の知識・技術を深めた看護師に与えられる資格です。現在、専門看護分野はがん看護・精神看護・地域看護など7つの分野があります。

「**認定看護師**」とは、専門看護師と同様に特定の看護分野において優れた看護実践能力を持つことが期待されている看護師に与えられる資格です。専門看護師と違い、病院をはじめとする医療機関で実際に患者様やご家族と接し、看護を行うことでその能力を発揮していきます。具体的には、患者様と接し熟練した看護技術を提供する「**実践**」と、実践を通して他の看護師に対する「**指導**」、周囲の看護師に対して行う「**相談**」の3つの役割があります。ですから、患者様やご家族の看護を通して、看護師皆で成長して行くためのアドバイザーともいえます。現在、認定看護分野は、救急看護・感染看護・重症集中看護・不妊看護・がん性疼痛看護・乳がん看護など14の分野があります。

当センターにも**2名の認定看護師**が勤務しています。**糖尿病認定看護師**と**ホスピスケア認定看護師**です。

私たち看護師は「糖尿病の看護で困ったことがあれば彼女に聞こう」「がん看護や終末期看護の相談に彼女を呼ぼう」と日々、頼りにしています。もちろん、患者様やご家族もご指名で認定看護師と話をしに来院される方もいらっしゃいます。

そして、彼女たちはセンター看護師の目標でもあり「数年後は、あの先輩のような看護師になりたい」「将来は私も認定をとりたい」との声が聞こえてきます。

東京医科大学八王子医療センター 看護部 森田 夏代



ちょっとお耳を…… メタボリックシンドロームとは

誰もが陥りやすい、運動不足や栄養過多など偏った生活習慣。そのままでは、大きな病気につながってしまいます。それを改善するために、今「メタボリックシンドローム」という考え方が注目を集めています。

<メタボリックシンドロームとは>

メタボリックシンドロームとは、直訳すれば「代謝異常症候群」ということになりますが、肥満、高血圧、高脂血症、高血糖などが相互にからみ合って、相乗的に血管障害を起こす、という考え方です。どれも以前から、動脈硬化の危険因子として挙げられてきたものばかりなのですが、ひとつひとつの症状は深刻でなくても、互いに影響しあうことで重い病気になりかねない、根底にある原因は同じ、ということを指摘した点がメタボリックシンドロームという考え方の特徴といえます。

<ウエストの太さがもともとの原因？>

男性は85cm以上、女性は90cm以上のウエスト周囲径があると、それは内臓脂肪面積が100cm平方あることに相当し、内臓脂肪が蓄積しているといえます。内臓脂肪が蓄積することによる脂肪分布の異常は、さまざまな生理活性物質の分泌異常を起こし、さらにインスリンの働きを妨げる物質や、血液を固まり易くする物質が増えてしまうともいわれています。内臓脂肪の蓄積により、合併症を誘発してしまうのです。

○内臓脂肪を減らす＝ウエストを減らすことが大切です。

<メタボリックシンドロームの診断基準（日本）>

ウエスト周囲径（男性は85cm以上、女性は90cm以上） それに加えて、

トリグリセライド150mg/dl以上	又は	HDLコレステロール40mg/dl未満
空腹時血糖値 110mg/dl以上		
収縮期血圧 130mmHg以上	又は	拡張期血圧85mmHg以上

のうち2つ以上にあてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

国内では、1,000万人以上があてはまるといわれます。血圧や血糖値を下げる薬に頼らず、おおもとの原因である偏った生活習慣を改善することにもっと目をむけてもらえるよう、ウエスト周囲径が、メタボリックシンドロームの診断基準の必須項目となりました。健康的な生活習慣を身に付けることこそが、病気の予防にとっても大切なことなのです。



執筆薬剤師 鈴木 理沙

114-4



おくすりQ&A

血糖自己測定 (SMBG : Self Monitoring of Blood Glucose) について

◆血糖自己測定とは？

糖尿病の治療は、血糖のコントロールが基本です。しかし、血糖の動きは人により異なり、また、いつも一定とは限りません。インスリンや経口血糖降下剤などを使っていると、さらに複雑になります。そんな血糖を適正にコントロールするには、血糖の動きをモニターし、コントロールがきちんとできているかをチェックする必要があります。日常生活でも血糖値のチェックをできるようにしたのが、血糖自己測定です。

◆必要な機器

- ①血糖測定器 (グルテストエースR、メディセーフミニなど)
- ②血糖測定器専用電極 (グルテストセンサー、メディセーフチップなど)
- ③採血用穿刺補助器具 (エースレット、ファインタッチなど)
- ④採血針 (ウルトラファインランセット、メディセーフ針など)
- ⑤消毒綿

①～⑤すべてをそろえる必要があります。②、④、⑤は消耗品で、②専用電極には使用期限があります。それぞれ、各機器専用になっていますので、購入の際は気をつけてください。



◆血糖測定の流れと注意

- a) 準備 ①血糖測定器に②電極を、③穿刺補助器具に④採血針をつけます。
- b) 採血部位の消毒 **POINT!** しっかりと乾かしましょう! 消毒液が残っていると、血液が薄まって正確な血糖値が測定できません。消毒液のほか、**汗や水にも注意しましょう。**
- c) 採血 **POINT!** 必要以上に強く血液を搾り出すと、血液以外の液体が混ざってしまうことがあります。逆に、測定に必要な採血量より少ないと、正確な値が得られません。穿刺前に採血部位をもみほぐし、温めておくと血液が出やすくなります。
- d) 測定 **POINT!** 血液の吸引中はセンサー (チップ) の先端が血液から離れないようにしましょう。また、センサーの先端を血液に押し付けてしまうと、うまく血液が吸引されないことがあります。
- e) 記録 血糖値を記録するだけでなく、**気づいたことは何でもメモしておきましょう。** コントロール改善のためのヒントを見つけられるかもしれません。



自分で血糖を測ると、色々なことが見えてきます。日常のひとつひとつの行為が血糖に及ぼす影響、病状との関係など、理解が深まるにつれ、治療にフィードバックする内容も充実します。その結果、**血糖のコントロールが一段と向上し、低血糖や急性合併症 (ケトアシドーシスなど) の回避、網膜症や腎症など慢性合併症の発症や進展の防止**など、さまざまなメリットが得られます。血糖自己測定を、うまく治療にいかしましょう。

執筆薬剤師 小林 千文