

実地医家 糖尿病診療のエッセンス

初診時

1. 『糖尿病連携手帳』(日本糖尿病協会)に必要事項を記載し渡す。
2. 既往歴・家族歴・20歳時の体重及び過去最大体重を確認
3. 眼科紹介(糖尿病網膜症チェック)
4. アキレス腱反射(糖尿病神経障害チェック)
5. 腎機能評価(Cr、eGFR)・尿検査(糖・タンパク・潜血・ケトン体)
6. 希望があれば、当院での栄養指導依頼(別紙、依頼書あり)
7. 体重測定・肥満度チェック：BMI [体重(kg)/身長(m)²] 25以上なら肥満、18.5未満ならやせ

再診時

毎月

1. 体重測定
2. 血圧測定
3. 通院の必要性を説明する
4. 禁煙指導

1～3か月毎に行うことを推奨

1. HbA1c
2. 血糖値
3. 尿検査(定性)
4. 腎機能評価(Cr、eGFR)

年1回行うことを推奨

1. 眼底検査
2. 足(爪)白癬チェック
3. 尿中アルブミン検査
4. 健診

患者さんにお伝えする事

1. 症状がなくても合併症予防のために定期受診・定期検査が必要
2. 朝、昼、夕食を規則正しく、間食は控えめ、夜食はしない
3. ・食べる順番はまず、野菜、おかず、最後に炭水化物
・食物繊維(葉野菜、海藻、こんにゃく、キノコ)はたっぷり食べる
・おかずとご飯類をバランス良く
・塩分摂り過ぎ要注意
・くだもの食べ過ぎ要注意
・アルコール飲み過ぎ要注意(アルコール摂取量の上限として20～25g)

※高齢者はフレイル・サルコペニアに注意