



ノリタケ新聞

【ロゴの紹介】ノリタケの「N」と院長の趣味である鱒釣りの「鱒」を入れてあります。よく見ると背ビレと尾ビレの間にアブラビレというヒレがあるのがおわかりになりますか？これが鱒（鮭、山女魚、岩魚、虹鱒、樺太鱒、桜鱒、姫鱒、イトウなど）の特徴です。

【ご挨拶】 糖尿病などに関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布しています。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと思います。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。 院長 則武 昌之

2004年
2月号
No.10



発行日：2004年2月1日
発行責任者：則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東 48-2
ひたち野うしく池田ビル1階
TEL：029-871-7878

シックデイの日のお奨めメニュー

比較的食欲のあるときには、うどんやそばなどを食べるようにしましょう。洋食が好きな人にはシチューなども良いと思います。食欲がないときには「おじや・おかゆ」などのあっさりしたものがお奨めです。また、食べられないときでも脱水にならないように水分を摂ることを忘れてはなりません。食べられないときには、食事の代わりに味噌汁・スープ・ドリンク（ポカリスエットなど）を少しずつ飲むようにしましょう。

◆今月の特集 「病気の日の過ごし方」 (シックデイ・ルール)

咳の出るときのエチケット

- ☆今後の催し
- ・2月の糖尿病教室 (2/28: 自宅で血糖値を測定しよう)
- ・2月の調理実習のお知らせ (2/25)



今月の 特集

「病気の日の過ごし方」

～シックデイ・ルール～

糖尿病の患者さんが、他の病気などで高熱が出たり、吐き気や下痢のために食事が食べられなくなった場合(シックデイ)にはどのように対処したらよいか、よく理解しておく必要があります。

【風邪などの時には食べる量が少なくても血糖値が上昇することもある】高熱が出たりしている時には体から病気のストレスに対してホルモンが分泌され、病気を克服しようとします。このホルモンは血糖値を上昇させる働きがあるので、インスリンの作用が普段より弱くなってしまいます。食べられない時にも普段と同じ量の薬や注射を使ったのでは低血糖になってしまいますが、「食べられないから血糖値は大丈夫」と安心して薬(特にインスリン注射)を全て中止すると、血糖が上昇する場合があります。

【対応の仕方】①温かくして安静を守り、水分の多い食品を少量ずつとるようにします。②殆ど食事ができない場合には、早めにクリニックへ連絡をとり受診するようにします。③できるだけ定期的に(日に2~3回)血糖(できなければ尿糖でも可)を自宅で測って、高値が持続する場合には早めにクリニックへ連絡するようにします。



【薬の調節】①経口剤(飲み薬)で糖尿病を治療中の場合：大まかにいうと食事が半分の時には、薬の服用量も半分にします。どれくらい食べられるかわからない場合には、普段は食前と言われている薬も食べられた量にあわせて薬の量を調節して、食後に飲んで結構です。②インスリンで治療中の場合：症状があまりひどくない場合には、飲み薬と同じように食量にあわせてインスリン量を調節します。(半分食べられれば、いつものインスリン量の半量を食後でもかまいませんので打つ様にします)しかし、症状がひどくほとんど食事ができない場合には、普段通りのインスリンの打ち方ができなくなることがあります。その場合には、血糖値を測定して血糖値にあわせて、速効型または超速効型のインスリンを4~6時間毎に注射するようにします。「スライディングスケール法」と呼ばれる方法です。血糖を測定してみて、食事をできないのに高血糖が続けばクリニックにご連絡ください。(夜間や休日は090-1125-4832まで)

～咳の出るときのエチケット～

咳が出ているときや熱のあるときには、マスクを着用するようにしましょう。インフルエンザや色々な病気から身を守るためにマスクを携帯して、人ごみの中ではマスクをされることをお勧めします。また自宅へ帰ってからのうがい・手洗いを励行すると、かなり予防効果があります。

マスク・うがい・手洗い の3つを面倒くさがらずに行いましょう。



今後の催し

◆ 2月の糖尿病教室

日時：2月28日(土) 午後1時15分~2時15分

自宅で血糖を測れるようになろう

-血糖の自己測定のお誘い-

講師：則武院長

会場：当院セミナー室 (参加自由・無料)

食事や運動の効果、飲み薬の効果を見るために、血糖値が測定できるととても便利です。血糖測定器の使い方を実技を交えてお教えします。

自己血糖測定のやり方は簡単です。いろいろな時に自分で血糖を測定してみることは、きっとあなたの治療の役に立ちます。あなたも血糖を自分で測定してみませんか？

◆ 2月の調理実習

日時：2月25日(水) 午前11時00分~12時30分

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

1. ご飯(米)の量の確認
2. 油をなるべく使わないおかず作り
3. バランスのとれた食事とは？

調理実習は予約制です。詳細・ご予約はスタッフまでお気軽にどうぞ (電話可)

