



VOL. 78
09年 10月

今月の
特集



糖尿病のシックデイ対策

病気になったら さあどうしましょう！

新型インフルエンザのニュースが毎日報じられています。加えて季節性インフルエンザも寒くなれば流行が心配です。糖尿病の方が他の病気などで高熱が出たり、吐き気や下痢の為にいつもどおりの食事が食べられなくなった場合に、どう対処したらよいのでしょうか？「食べられないから血糖値は大丈夫」と安心してると、糖尿病の方の場合にはこのような時に分泌される副腎皮質ホルモンなどの〈ストレスホルモン〉がインスリンの働きを弱めるため、血糖値が上昇する場合が少なくありません。また発熱や下痢が続くと血液が濃縮されることで、さらに血糖値が上昇することがあります。（今回は療養指導士の高橋和が担当しました）

病気になった時（シックデイ）の対処の仕方



- ① まずは温かくして、安静を守ることを心がけます。
- ② 食欲がない時には水分の多いものを頻回に少量ずつ摂取することが大切です。味噌汁、スープ、ジュース、ウイダーインゼリーなどは脱水の予防に有効です。また炭水化物を消化のよい調理法（おかゆやうどんなど）で無理せずゆっくり食べましょう。
- ③ 糖尿病の飲み薬（アマリール、グリミクロン、オイグルコン）を飲んでいる方は、服薬は食後でかまいませんので、食事量にあわせて服薬量を調節しましょう。（半分しか食べられない時には薬を割ったりして半量にして服薬してください）
- ④ インスリン治療中の方はいつもより頻回に血糖測定をするようにします。半日以上血糖値が300以上の時には、遠慮せずにクリニックに電話してください。（則武院長の携帯電話 090-1125-4832）食事が食べられなくても血糖値にあわせてインスリンを打つことが必要です。（当院で作成したパンフレットがありますので、お持ちでない方はスタッフに申し出て、もらってください）
- ⑤ 対応がわからなくなったり、不安な時には早めに電話連絡して、受診することをお勧めします。医療関係者にとっても重症になる前に受診して下さったほうが、仕事もやりやすいのです。本当に困って緊急な時は遠慮はいりません。

休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが
10/12(日)～10/15(木)と
11/1(日)～11/5(木)は
休診とさせていただきます

10月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

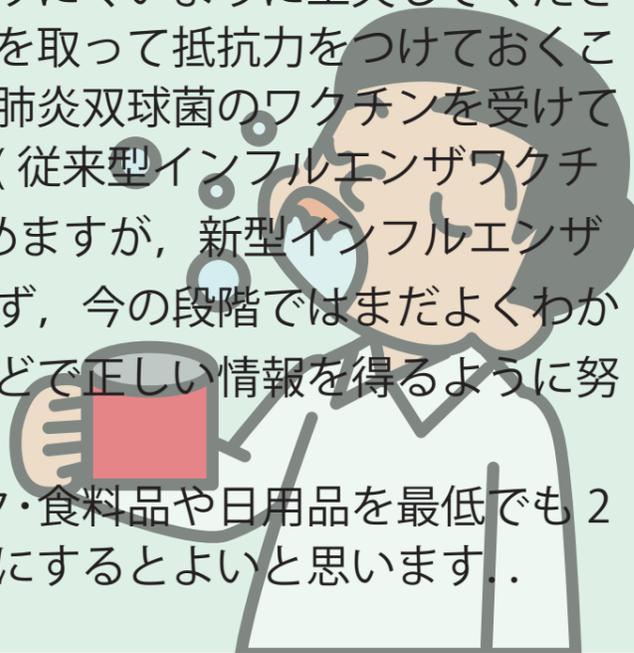
11月

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

都合により 12/23 から 1/3 まで
休診となりますのであらかじめ御
了承ください

インフルエンザ対策を怠りなく！！

- ① **日頃の健康管理**： いつも以上に栄養の量とバランスを考えて、糖尿病のある方は血糖値が上がりにくいように工夫してください。過労を避けて、十分な休息を取って抵抗力をつけておくことが大切です。高齢者の方では肺炎双球菌のワクチンを受けておかれることをお勧めします。（従来型インフルエンザワクチンは10月はじめから予約を始めますが、新型インフルエンザワクチンは詳細が決まっておらず、今の段階ではまだよくわかりません）テレビや市の広報などで正しい情報を得るように努力しましょう。
- ② **薬や食糧などの備蓄**： 薬・マスク・食料品や日用品を最低でも2週間くらいは備蓄しておくようにするとよいと思います。



すっかり秋らしくなりました。天気の良い日に疲れない程度の運動をすることは抵抗力をつけてくれます。10月から新型インフルエンザの本格的な流行になりそうです。十分気をつけて、元気にお過ごしください。