

こぶしの花だより

すこやかさを支え、こころに寄り添い
このまちで暮らす喜びを共に



2020年7月

Vol.19

暑い季節がやってきました。夏バテ予防には、食事、睡眠を十分にとり、冷房やアイスで体を冷やし過ぎないように注意して自律神経を整えることがポイントです。それでも万が一病気になった場合は、どのような点に注意したらよいのか考えてみましょう。

シックデイとは



糖尿病の方が風邪や発熱、腹痛や下痢、嘔吐などほかの病気にかかるとインスリンの分泌や働きが鈍くなり、驚くほどの高血糖になって脱水や口渇、多尿、過呼吸、意識障害といった危険な状態(糖尿病ケトアシドーシス)になることがあります。逆に食事が低下すると低血糖を招くこともあります。糖尿病でない人ならすぐに快方へ向かうような軽い病気でも糖尿病に重なって発病すると症状が長引くことがあります。

★ シックデイを短期間で乗り切る方法(シックテイルール5)を知ろう ★

1. 温かく安静に
2. 食事や水分(1日1リットル以上)をできるだけとる



水分・塩分補給

エネルギー補給(炭水化物中心)

3. 体温や血糖測定(4時間ごと)を行い、病状をこまめにチェックする
4. 食事ができなくてもインスリン注射は自己判断で中止せず、必ず相談する
5. 早めに主治医と連絡をとる

こんな時は
我慢しないで
すぐ連絡を♪



病院へ電話

011-521-8710
さっぽろ山鼻内科
糖尿病クリニック

【ひとつでも当てはまったら連絡を!!】

- 著しい高血糖 350mg/dl が1日以上続く
- 38℃位以上の高熱が2日以上続く
- 食事がほとんど食べられない状態が1日以上続く
- 2~3日様子を見ても症状が改善しない
- 息苦しさや腹痛が続く
- 注射や薬をいつも通り飲んでいいのかわからない

とうきびの適量は?どのくらい?

答え) おやつなら、とうきび1本までにしましょう



とうきび 1本 300g
140kcal・糖質 25g



おにぎり 1個 100g
180kcal・糖質 40g

おにぎり1個と同じくらいのカロリーです

糖尿病教室

7/18(土) 13時~14時

「糖尿病とは」「食物繊維のとり方」

新型コロナウイルス対策として、皆様へ手指消毒とマスクの着用をお願いしております。また、感染の再拡大などがあった場合には中止や延期の可能性がありますのでご了承ください。