



# こぶしの花だより

2024年10月 Vol.69

さっぽろ山鼻  
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは  
こちらから⇒



## ★ 今月のお知らせ ★

### ◆10月の臨時休診について

10/30(水)は、院内機器更新・セットアップ作業のため休診となります。ご了承下さい。

### ◆病院へ行くときは「マイナ保険証」で

マイナンバーカードを保険証として使えるよう登録した「マイナ保険証」は、「健康保険証の代わり」となるものです。来院時は受付にて診察券と一緒にお願いします。今後は現行の健康保険証は使用できなくなる可能性があります。※マイナンバーカードの保険証利用者登録は当院でも行えます。詳しくは札幌市のホームページをご確認ください。

### ◆インフルエンザワクチンについて

10月に開始予定です。詳細は当院ホームページをご確認ください。  
接種予約専用電話番号 **070-8450-5563**  
時間帯などによっては電話が繋がりにくい場合もありますことを何卒ご容赦下さい。

ネット予約はこちら



食べられない時や薬の服用で悩んだら、早めにかかりつけ医へ電話連絡をしましょう。



## 糖尿病のある人が体調不良になったら、どうすればいいの？

糖尿病治療中の方が、発熱、下痢、嘔吐、食欲不振などで  
食事が十分とれない時に、**血糖管理が難しくなる状態**のことを「**シックデイ**」といいます。

※ まずは安静にして、体温や自覚症状、食事量、血糖値を3~4時間おきにチェックしましょう。

### 水分補給は？

1日1~1.5リットルを目安に水分を摂りましょう。

### 食事は？

食欲が無くても絶食せず、お粥や麺類、果物など消化しやすいもので糖質を補給しましょう。

### 飲み薬は？

薬の種類や食事量、症状などにより薬の減量や中止が必要となります。

### 注射薬は？

自己判断でインスリン注射を中断するのはやめましょう。必ず医師に相談しましょう。



## 旬の食べ物 芋類

適量は1日にどれか1種類で、下記の量(80Kcal)です。



さつま芋(1/3本)



注意！高カロリー  
干し芋(小1枚)



里芋(中3個)



南瓜(小1/8)



じゃが芋(中1個)