



糖尿病ニュース



2017年冬号 第15号 発行 DMグループ

冬の感染症とシックデイに注意

風邪だけでなく、インフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎など、感染症が猛威をふるっています。糖尿病の患者さんは感染症にかかると「**シックデイ**」という状態になる危険があります。



シックデイとは・・・

発熱、咳、下痢などの体調不良のストレスで、**食事をとれていなくても血糖値が非常に高くなってしまいう状態**です。そこに脱水症やエネルギー不足が重なると**ケトアシドーシス**と呼ばれる危険な状態になることもあります。

シックデイの対応

.....Sick day rules

<p>1 できるだけ摂取しやすい形（おかゆ、麺類、果実など）でエネルギー、糖質を補給する。</p> 	<p>2 水分は少なくとも1000ml/日以上摂る。</p> 
<p>3 尿糖、尿ケトン体、血糖自己測定を行う。</p> 	<p>4 食事ができないからとインスリンを極端に減らしたり、中止してはいけません。</p> 

感染症で食事がとれない時はすぐに受診を！ 低血糖になる危険もあります。インスリンを打っている人・・・

すぐに受診を！ といあえずは食事がとれるかわからない時は食後打ちに。半分しか食べられない場合は超速攻型・速攻型インスリンを半分にして打ち、必ずこまめに血糖値を測定しましょう。

飲み薬を飲んでいる人・・・

「メトホルミン」「メトグルコ」等のビグアナイド系と呼ばれるお薬は、体調が悪い時は必ず中止してください。 その他のお薬は受診して病院に相談してください

西淀病院 医師 上田 真意子

災害時の備え

地震や台風など大きな災害はいつ来るかわかりません。災害に備えて日頃から準備をしておきましょう。大きな災害の後はお薬の流通が止まります。飲み薬やインスリンは最低 1 週間分の予備を準備しておくで安心です。

●災害時に備えて普段から持ち歩くとよいもの

飲み薬		
インスリン自己注射セット		
血糖測定器		
低血糖用ブドウ糖,補食		
お薬手帳,糖尿病連携手帳,保険証		
緊急時連絡先のメモ		
筆記用具		



西淀病院 薬剤師 西村 尚子



寒さに負けるな！

昨日は暖かいと思っていたのに、今日はものすごく寒い…。
寒暖の差で体調を崩している方、多いのではないのでしょうか。
今回は**風邪をひいてしまった時のお食事**について紹介したいと思います。

★風邪をひいてしまったら・・・

1 水分を補給する。

発熱・下痢により大量の水分が失われます。
こまめに**水分補給**をすると同時に、**ミネラルも補給**しましょう。

2 栄養素を補給する。

体内で風邪のウイルスを撃退するには多くのエネルギーを消費します。
ビタミンA、ビタミンC、たんぱく質もしっかり摂るようにしましょう。

3 消化がよく、身体を温めてくれる料理にする。

スープやとろみのついた料理は身体を温める効果があります。
うどんや雑炊などは柔らかく、消化にも良いので風邪のときにはおススメです。

お好みで生姜を入れると美味しくなります！肉団子のたねが柔らかい時は片栗粉で調節をしてください。

★れんこん団子スープの作り方

○材料(5人分)

だし汁	900ml(4 カップ半)
人参	50g
玉ねぎ	40g
白菜	50g
小松菜	30g
れんこん	25g
豚ひき肉	130g
片栗粉	10g(大さじ1強)
食塩	1.5g(ふたつまみ)
醤油	20g(大さじ1強)
コショウ	少々

○作り方

- 1、鍋にだし汁を入れ、火にかけます。
- 2、人参、玉ねぎ、白菜の順に入れ柔らかくなるまで煮ます。
- 3、別鍋で沸騰したお湯に小松菜を入れ柔らかくなったら取り出し、冷水で冷やし、水気を切っておきます。
- 4、レンコンをすりおろし、豚ひき肉、片栗粉と混ぜ、団子のたねを作ります。
- 5、2を煮立たせ、4の団子を一口大にスプーンですくい、落としていきます。
- 6、あくを取り、調味をして小松菜を加えたら、出来上がりです！

いつもは煮物に使うれんこんを、すりおろして肉団子にします♪
ふんわりと仕上がりますよ！

れんこんには咳止めの効果があるのも有名ですね。

意外かもしれませんがビタミンCも多く含まれています。

人参でビタミンA補給！豚肉でたんぱく質補給！スープでぽかぽか♪

風邪は早く治したいですね！



糖尿病フェスタ in にしよと

～世界糖尿病デーイベント～

2016年11月13日(日) 10時～13時

場所: のぞと診療所

HPH 委員会と糖尿病グループの共同で 11月14日の世界糖尿病デーにあわせてイベントを行いました。参加人数は 100名、大盛況で終わりました。

パネル展示



血糖測定



塩分比較試食会



身障者体験