



ひまわり新聞

11月のひまわり教室

H25.11.16(土)

お食事バイキングの
予定です♪

★ 詳細につきましては
後日外来にてお渡し
します。

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

時間：午後2時より

対象者：糖尿病治療中の方やそのご家族、糖尿病に関心のある方など・・・
どなたでも参加できます。

場所：5階 講義室

皆様のご参加を

お待ちしております！！



H25.9月の ひまわり教室

(内容) ・神経障害検査 リハビリテーション科
 ・フットケアについて 健康管理室 森田

・神経障害検査

リハビリテーション科

今回は糖尿病の3大合併症の1つである、“神経障害”について検査を行いました。神経障害が進行すると足の感覚が鈍くなり物につまずく、何かを踏んでも分からないなど…また、足に傷が出来ても気付かない場合があります。普段検査を行う機会は少ないと思いますので、これからも定期的に行っていければと思います。

みなさん今回の検査結果はいかがでしたか？神経障害の結果の有無にかかわらず、日頃から足の裏を観察する習慣を付け、傷を作らないように心掛けましょう。今回の検査結果でご不明な点がございましたらご相談下さい。



フットケアについて

健康管理室 保健師 森田

前回のひまわり教室でもお伝えしたように糖尿病と足は強い関係があります。血糖値が高い状態が続くと、足のしびれや痛みなどの神経障害が起こりやすく、また細菌や水虫などの感染に対する抵抗力が低下します。これからの季節、気温が下がっていき徐々に寒くなっていきます。足の乾燥やひび割れなどが起こりやすくなったり、そこから出血する可能性もあります。傷が治りにくい、傷口から菌が入るなどの危険性がありますので乾燥やひび割れが起きないように普段のケアを行っていき、乾燥から足を守りましょう。方法は普段お使いになっているハンドクリームなどを足に塗るだけの簡単なケアですので、是非お試し下さい。その際、傷口などには使用しないように気を付けて下さい。傷が治りにくい、身に覚えのない傷が増えた…などでお困りの際は受診の際、主治医に相談をお願いします。



編集後記

みなさん、まだまだ暑い日が続いていますが、毎日いかがお過ごしでしょうか。
朝晩は随分冷え込むようになりましたが、昼間は相変わらず暑い日が続いていますね。
季節の変わり目が一番体調を崩しやすいので手洗い、うがいなどの対策をしっかりと行いましょう。
ひまわり教室では皆様のために情報をお届けできればと頑張っています。今後とも宜しくお願いします。
ひまわり教室スタッフ 一同