



江南病院 ひまわり委員会

糖尿病患者様・ご家族の為・興味のある方・・・

# ひまわり新聞

発行日 H28.2月

## 1月のひまわり教室

- ①感染症と糖尿病の関係について
- ②服薬管理方法について

### 感染症と糖尿病の関係について

看護部 榎田

暦上では春でも、まだまだ寒さが続く2月。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などで体調を崩した日を“シックデイ(病気になった日)”といいます。シックデイの時は血糖値が乱れやすく、高血糖によって身体の抵抗力が弱まり、病気の回復が遅れることもあります。また、糖尿病の患者様は感染症にかかりやすいことが知られており、日頃から手洗いやうがい、マスクの着用など感染を予防することが大切です。普段から気を付けていてもシックデイになった時は自分で対処できる方法(シックデイルール)があります。

#### シックデイルール 4箇条!

- ・暖かくして安静にする(十分な睡眠をとりましょう)
- ・食事、水分、電解質(塩分やカリウムの多い果物)をとる
  - 食欲がない時は1度に食べる量を減らして食べる回数を増やす
  - 消化に良いお粥やスープを食べる
- ・異常を感じたら早めに主治医と連絡をとる
  - (39℃以上の発熱、350mg/dl以上の高血糖、嘔吐や下痢が止まらない、脈が速い、息が苦しい といった症状の時)
- ・症状をこまめにチェックする
  - (食欲・食事量・血糖値・体温、自覚症状など)
  - いつから、どのような症状があったのか情報があると医師としては大変助かり、体調の変化を早めに知り適切な指示を出すことができます

「内服薬やインスリンはどうしたらいい?」、症状が改善しない・普段と違うと感じた時は早めに主治医に連絡をとりましょう。感染症になっても重症化、慢性化させないためにシックデイルールを頭の片隅に置いておくともよいかもかもしれません。

## お薬をきちんと飲めていますか?～服薬管理のアドバイス～ 薬剤科 伊藤

糖尿病の治療にお薬は欠かせません。皆さん毎日お薬をきちんと飲めていますか? 今回のひまわり教室では、服薬管理の方法についてアドバイスをさせていただきます。

### 悩み① 薬の数が多し...

→“一包化”をお願いしましょう!

### 悩み② 薬を飲むのを忘れてしまう...

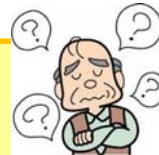
→お薬カレンダー、お薬ケースを利用してみましょう!

### 悩み③ お薬が飲みにくい...

- オブラートや服薬ゼリーを使用してみましょう!
- それでも難しい場合は先生に剤型の変更をお願いしましょう!

### 悩み④ 忙しくて飲めない時間がある...

→用法の変更をお願いしましょう!



また、ご自宅に薬がたくさん残っている方については“残薬調整”を行うことも可能です!

お薬に関して何か悩みがある場合は、最寄りのスタッフに気軽にご相談ください♪

## 3月のひまわり教室

3月のひまわり教室は  
3月19日(土曜日)  
を予定しております。

皆様のご参加  
お待ちしております。



講義の合間には  
お茶と飴(マービー使用)  
で

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

## 編集後記



寒くなりインフルエンザ等の感染症が流行る季節になりました。

手洗いやうがいをこまめにし、外出や咳症状がある時はマスクの着用をお願いします。事前に予防して行きましょう☆

ひまわり教室では皆様にお役に立つ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。

ひまわり委員会