



ひまわり新聞

発行日 H29.2月

3月のひまわり教室

3月のひまわり教室は
3月18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。

1月のひまわり教室

- ①糖尿病と骨粗鬆症 看護部 榎田 舞
- ②糖尿病と感染 薬剤科 後藤 夏美

「糖尿病と骨粗鬆症」 看護部

私たちの身体には206個もの骨があり、身体を支えるだけでなく内臓を守ったり、カルシウムなどのミネラルを貯めておく働きがあります。このような働きがある骨も老化することをご存じでしょうか？骨が老化しスポンジのようにスカスカになった状態を骨粗鬆症と呼ばれています。大きな原因は加齢によるものですが、糖尿病患者さんは骨粗鬆症を引き起こしやすいと言われています。これには①血糖値やインスリン、②尿量が増えることによってカルシウムなどのミネラルが体外に出やすいことなどが関係しています。**骨粗鬆症を予防するためには、日頃の血糖コントロールが大事です！**

血糖コントロールが



骨粗鬆症は骨折にも繋がる病気です。自覚症状がないため、気づきにくいですが「年だから・・・。」とそのままにせず、まずは骨粗鬆症の症状をチェックしてみましょう！

骨粗鬆症チェック！

- ・以前より背が低くなった
 - ・背中や腰に痛みを感じる
 - ・姿勢が悪くなったり腰や背中が曲がってきた
- ※一つでも当てはまれば骨粗鬆症の可能性
があります。気になる方は病院やクリニックを受診し相談されてみて下さい。



講義の合間には
お茶と飴(マービー使用)で
ちょっと一息

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

「糖尿病と感染」～インフルエンザについて～ 薬剤科 後藤夏美

糖尿病は、感染症にかかりやすい状態であると考えられています。特に、現在インフルエンザが流行しているため、十分な注意が必要です。ここでもう一度予防策を復習しましょう！！

インフルエンザ予防には・・・

- 1.栄養と休養を十分取る
- 2.適度な湿度(50～60%)を保つ
- 3.手洗い、うがい
- 4.人ごみを避ける
- 5.マスクを着用する
- 6.7クチンの予防接種



24時間 増殖 !!

体内に入ってきたインフルエンザウイルスは、ねずみ算的に増殖を始めます。そのため、48時間以内の治療が原則です。少しでも「体調おかしいな？」と感じたら、早めの医療受診を心がけましょう！！



仲間が100万個に増えたぞ!!

38度以上の高熱や関節痛が.....

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