



# ひまわり新聞

## 5月のひまわり教室

- スタッフ紹介
  - 糖尿病について
- ★詳細につきましては  
後日外来にてお渡し  
します。

## H23年1月の ひまわり教室

- (内容) ①こんな時どうする?  
～シックデイ対処法～  
薬剤師 酒本 実季  
②足の“ゆび”意識していますか?  
保健師 森田 愛

## こんな時どうする?～シックデイ対処法～

これからの季節、風邪をひきやすいのはもちろん、インフルエンザやノロウイルスへの感染など、体調を崩しやすい時期でもあります。糖尿病をもっていると、すぐに治る病気でも血糖のコントロールが乱れ、悪化することがあるので注意が必要です。シックデイ(=体調が悪いとき)では、病状に応じて食事の内容や水分の摂取量、内服薬やインスリンの投与量を調節する必要があります。みなさん普段からシックデイの対処法を知っておきましょう!

### 《シックデイ時の対処法》

- ☆温かく、安静にしましょう。
- ☆食事や水分・電解質をできるだけ摂りましょう。ただし摂取カロリーは指示通りにして下さい。
- ☆必要な検査をし、現状をチェックしましょう。
- ☆治療法別の対応が必要です。  
食事がとれない場合でも、インスリン注射を中断すると、病状が悪化します。  
シックデイの時には、血糖測定の回数を増やし現状をチェックし、病状に合わせて内服・インスリン量を調節します。自分で調節する前に必ず病院へ相談しましょう。
- ☆早めに対処しましょう。  
全く食事がとれない・下痢や嘔吐が続く・38度以上の発熱が続く・高血糖状態が続く・強い腹痛等、このような場合は早めに受診しましょう。

ただいま5月からの平成23年度の講義内容を検討しています。

そこで、皆さんにご希望をお伺いしたいと思えます。ひまわり教室が楽しく有意義な時間となるよう企画していきたいと思っています。

みなさんからのご意見お待ちしております。お気軽にスタッフにお声かけください。

### 編集後記



3月11日に起こった『東北地方太平洋沖地震』。一日も早い復興を祈るばかりです。  
先に起こった『新潟・中越地震』の実体験では「友の会」の存在がとても心強く感じられたそうです。  
同じ糖尿病をもつ人・お互いの顔を知っておくことは、いざというときに大きな力となるようです。  
ひまわり教室を情報交換・共有の場、仲間作りの場としてご活用頂ければと思います。

## 足の“ゆび” 意識していますか?

足の指は、手の指に比べると意識する事が少なく、動かしたり、使ったりすることもないと思います。

しかし! あなっどてはいけません!!  
足の指を意識して動かすことで、転倒を防ぎ、血流を良くしてくれます。

写真の様な乾燥や亀裂も放っておくと、そこから感染が始まり、潰瘍(かいよう)や壊疽(えそ)につながります。



日頃から、足の指をよく使い、しっかりお手入れをしましょう。

1日1回、足をじっくり見る習慣を♪♪

## 大災害 「もしものとき」に備える!

1. インスリンや内服薬のストック
2. インスリンと注射器・針の予備をすぐに持ち出せるようにしておく
3. 低血糖時の飴などを準備しておく
4. 予備の内服薬、インスリンと非常食2日分を入れて枕元に置いておく
5. ミネラルウォーターの予備、砂糖を常備しておく
6. 糖尿病手帳を所持、服用薬を明記しておく



緊急時の対応について  
日頃から確認しておきましょう。



# ひまわり新聞 号外



## 新型インフルエンザ流行に関する注意

新型インフルエンザの流行に伴い、“糖尿病患者は重症化する”との報道がなされていますが、これについては、正しい理解が必要です。

糖尿病そのものが状態を悪化させるわけではなく、血糖管理がきちんと行われている人は一般の人が新型インフルエンザにかかる場合と大きな差はありません。

しかし、糖尿病があっても治療を受けていない人、血糖管理のわるい人、合併症をもつ人(心臓、胃、神経障害など)は、十分な注意を払わなければなりません。

このような患者さんでは、発症するとそれだけで血糖値が大きく変動したり、容易に脱水症状が生じたりして、インフルエンザによる感染症だけでなく、糖尿病の合併症が重症化しやすいと考えられます。

特にインスリンを用いている患者さんでは、今回の新型インフルエンザで発熱すると、食べ物が食べられなくなることがあるため、勝手にインスリンを中止して、血糖値が著明に上昇することも予想されます。さらに普段は経口薬で治療している患者さんも発熱によりインスリンが必要になることもあります。

糖尿病でありながら放置している人、血糖コントロールがわるい人、進行した合併症のある人が新型インフルエンザにかかると、新型インフルエンザに対する対応とともに、血糖や全身管理が必要となります。したがって、糖尿病の人に新型インフルエンザが疑われる場合、インフルエンザの精査や処置だけでなく、血糖、尿糖、尿ケトン体などの検査を受けて、状態を把握してもらうことが必要です。

糖尿病にかかっているだけで重症化するわけではなく、冷静な対応が望まれます。

その他、ご質問などありましたら主治医、スタッフにおたずねください。



## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュー



図や写真の説明を記入します。

スレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さになります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュー



図や写真の説明を記入します。

スレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

## 記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

江南病院 ひまわり委員会

ビジネス1の住所  
住所2行目

電話 00 (5555) 5555  
FAX 00 (5555) 5555  
Email: someone@example.com

ホームページもご覧  
ください。  
example.microsoft.com

キャッチ コピーを入力します

ここにはこれまでの記事とは分けたい内容を記入します。大事なお知らせや、読者の記念日へのメッセージ、恒例になっている記事などを記入します。

記事に関して必要であれば問い合わせ先を記入しておくのもよいでしょう。

## 裏面記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さに入ります。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。