



VOL. 78  
09年  
10月

今月の  
特集

## 病気になったら さあどうしましょう！

新型インフルエンザ尾のニュースが毎日報じられています。加えて季節性インフルエンザも寒くなれば流行が心配です。糖尿病の方が他の病気などで高熱が出したり、吐き気や下痢の為にいつもどおりの食事が食べられなくなった場合に、どう対処したらよいのでしょうか？「食べられないから血糖値は大丈夫」と安心してしていると、糖尿病の方の場合にはこのような時に分泌される〈ストレスホルモン（cortisol など）〉がインスリンの働きを弱めるため、血糖値が上昇する場合があります。また発熱や下痢が続くと血液が濃縮されて、やはり血糖値が上昇することがあります。（今回は療養指導師の高橋和が担当して書きました）

### 病気になった時（シックデイ）の対処の仕方



- ① まずは温かくして、安静を守ることを心がけます。
- ② 食欲がない時には水分の多いものを頻回に少量ずつ摂取することが大切です。味噌汁、スープ、ジュース、ウィダーインゼリーなどは脱水の予防に有効です。また炭水化物を消化のよい調理法（おかゆやうどんなど）で無理せずにゆっくり食べましょう。
- ③ 糖尿病の飲み薬を（アマリール、グリミクロン、オイグルコン）飲んでいる方は、服薬は食後でかまいませんので、食事量にあわせて服薬量を調節しましょう。（半分しか食べられない時には薬を割ったりして半量にして服薬してください）
- ④ インスリン治療中の方はいつもより頻回に血糖測定をするようにします。半日以上血糖値が300以上の時には、遠慮せずにクリニックに電話してください。（または則武院長の携帯電話 090-1125-4832）食事が食べられなくても血糖値にあわせてインスリンを打つことが必要です。（当院で作成したパンフレットがありますので、お持ちでない方はスタッフに申し出て、もらってください）
- ⑤ 対応がわからなくなったり、不安な時には早めに電話連絡して、受診することをお勧めします。医療関係者にとっても重症になる前に受診してくださったほうが、仕事がやりやすいのです。本当に困っていれば遠慮はいりません。

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが  
10/12(日)～10/15(木)と  
11/1(日)～11/5(木)は  
休診とさせていただきます

10月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

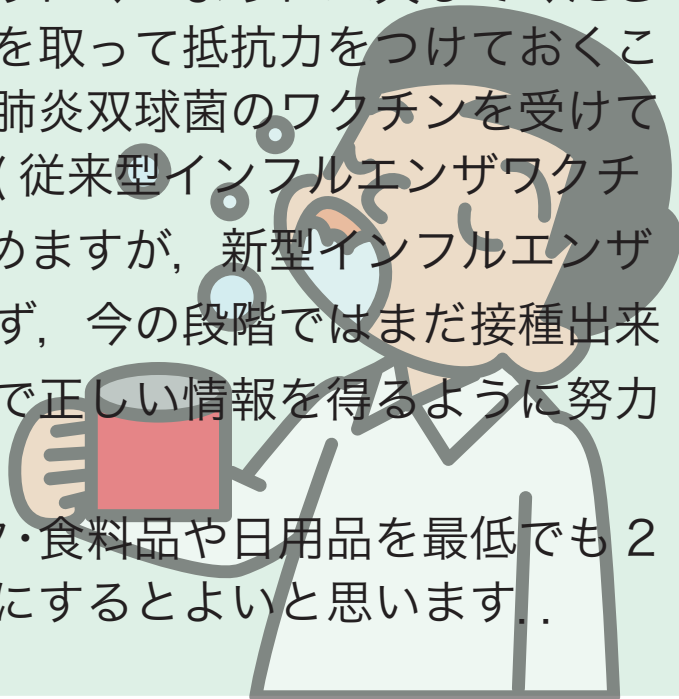
11月

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

都合により 12/23 から 1/3 まで  
休診となりますのであらかじめ御  
了承ください

### 新型インフルエンザ対策

- ① **日頃の健康管理**： いつも以上に栄養の量とバランスを考えて、糖尿病のある方は血糖値が上がりにくいように工夫してください。過労を避けて、十分な休息を取って抵抗力をつけることが大切です。高齢者の方では肺炎双球菌のワクチンを受けておかれることをお勧めします。（従来型インフルエンザワクチンは10月はじめから予約を始めますが、新型インフルエンザワクチンは詳細が決まっておらず、今の段階ではまだ接種出来ません）テレビや市の広報などで正しい情報を得るように努力しましょう。
- ② **薬や食糧などの備蓄**： 薬・マスク・食料品や日用品を最低でも2週間くらいは備蓄しておくようにするとよいと思います。



秋は気候のよい季節です。天気のいい日には疲れない程度の運動をすることが抵抗力をやしなってくれます。インフルエンザに十分気をつけて元気にお過ごしください。この新聞が少しでも役立つことを願っています。

糖尿病のシックデイ対策