



生活習慣病管理部たより



第 52 号：発行平成 25 年 7 月

糖尿病教室 春の基礎コース報告

5 月の水曜日に 4 回開催しました。述べ 100 名の参加があり、
その中で 12 名が皆勤賞でした。



眼科医により、糖尿病性網膜症についてわかりやすく講義していただきました。
講義終了後には多数の質問があり、皆さんの網膜症に対する関心の高さがうかがえました。



フットケアについて初めて聞いた患者様が多かったようです。非常に興味を持って聞いていただきました。

ワンポイントアドバイス

夏の暑さから体を守りましょう！

地球温暖化やヒートアイランド現象などにより、夏の平均気温が上がっているため、屋内でも熱中症などにより体調を崩す心配があります。特に糖尿病患者さんは、高血糖によって多尿になったり、神経障害による自律神経機能の低下から、脱水症や熱中症を発症しやすくなります。

脱水症の予防の第一はこまめに水分を補給することです。また、熱中症予防のために、暑さをできるだけ避けるようにしましょう。例えば屋外では日陰を選んで歩いたり、屋内でも扇風機やエアコンにて室内を適正温度(24~28℃)に保ちましょう。



運動実習の様子



☆7月20日(土)14時~16時に松波総合病院3階講堂で夏の入門コースを開催します。皆様ぜひご参加ください☆