



生活習慣病管理部たより



第54号：発行平成25年9月

糖尿病教室報告

夏の入門コースを開催しました！

当日は猛暑日であったにも関わらず、30名近く参加していただきました。講義後は質問タイムもあり、患者様やご家族の方から様々な質問を受けました。

まだ一度も参加されたことがない方、一度気軽のぞいてみてください！きっと療養生活のヒントが見つかると思いますよ！



講義の様子



ストレッチの様子

♪ワンポイントアドバイス♪

災害に備えよう！

9月1日は防災の日です。東日本大震災から約2年半がたちましたが、大災害はまたいつどこで起こるかわかりません。いざという時に困らないように日頃から災害に備えておきましょう。

セルフケアのポイント

- ① 水分が不足すると気分不良や脳梗塞、心筋梗塞を起こす恐れがあるため水分をしっかり摂るようにしましょう。
- ② 避難所から配給される食事はおにぎりや菓子パン、インスタントラーメンなど炭水化物が中心のため、食事の目安量を覚えておきましょう。
- ③ 感染症やけがなどに気をつけましょう。
- ④ 数時間毎に軽い運動や体操をしましょう。

医療用備蓄品リスト

- 内服薬、常備して飲んでいる薬品
- お薬手帳
- 糖尿病手帳
- インスリン、注射針、消毒綿
- 血糖自己測定器とその備品
- ブドウ糖
- 医療廃棄物入れ

