

糖尿病だより

2019年1月
No.60

かぜ・インフルエンザに注意！冬の過ごし方について

かぜやインフルエンザなどの感染症にかかると血糖コントロールが悪化しがちです。

まずは予防が大切です！

- 手洗い・うがい、人混みではマスク、定期的に部屋の換気をしましょう。
- バランスのよい糖尿病食を食べ睡眠を十分にとり無理をしないようにしましょう。



調子が悪いと思ったら

- 38度以上の高熱が出たときは医療機関に連絡しましょう。
- インスリン治療の場合は具合が悪い時ほど**血糖値**をきちんと**測定**しましょう。
- 発熱時や血糖値が高いときは**水**、**麦茶**などで水分をしっかりとる必要があります。ただし**栄養剤**や**清涼飲料水**、**のど飴**、**果物**は血糖値を上昇させ、かぜをこじらせてしまいます。注意してください。



おくすりについて



食事が食べられないときはお薬の必要量が変わることがあります。
自己判断で調節せず、かかりつけの薬局または主治医に相談してください。

普段から血糖値を良好にコントロールしておく事が重要です。

お薬手帳はあなたの大切なお薬カルテです。
一冊にまとめ、受診するときは持って行きましょう。



糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。
皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

