

# 糖尿病教室新聞

9月号

9月15日に一志病院で糖尿病教室が開催されました。糖尿病のクイズで今までの振り返りをおこなったりしましたね。

ここで教室の内容をふりかえってみましょう！

## シックデイについて

### シックデイとは？

糖尿病にかかっている人がカゼをひいたりケガをしたりなど何らかの病気に加わった状態

下記のような症状は病院へ相談する

高熱が2日以上続く

下痢や嘔吐が続く

のどが異常にかわる

おしっこが大量に出る

意識がもうろうとする

普段から主治医に相談しておこう！



## 低血糖になったら？

### 低血糖の症状

空腹感

倦怠感

発汗

手足のふるえ

めまい

意識消失

### 低血糖がおきやすい時

薬やインスリンの量を間違えた

いつもより運動量が多い

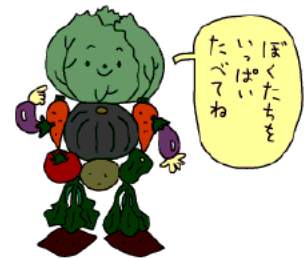
お酒を普段より多く飲んだ

ブドウ糖10gをとっても症状がよくならなければ病院へ相談を

## 糖尿病の食事について

### 野菜について

野菜は食物繊維を多く含む食品です。食物繊維は血糖値を上げにくくする働きがあります。毎食100g以上、一日350gの野菜を食べましょう！



## 運動

### 運動の効果

血糖値を下げる

体脂肪を減らす

筋肉がつく

### 強さ

人と話しながらできる程度

### 運動を中止する時

胸が苦しい

呼吸が苦しい

めまいや冷や汗が出てきた

一人で毎日できる運動がおすすめ

## その場に立った状態でできる運動

### その場で足踏み

姿勢よく立ち、太ももを高く上げてその場で足踏みをする。

### つま先立ち

両足のかかとをゆっくり上げて、2秒間ほど保ってから下げる。いすの背もたれを支えにするとよい。

### 片足立ち

姿勢よく立ち、片足を上げてそのままの姿勢で30秒間保つ。



### 9月メニュー

- ◇ 豚肉の鍋しぎ風
- ◇ ゆずしょう油和え
- ◇ 小田巻き蒸し
- ◇ 果物

次回は**11月17日**（火）です。興味がある方は**外来**まで申し込んでください。