

糖

尿

病

教

室



だより

1月号

諸事情により今年度の糖尿病教室の開催は中止とさせていただきます。代わりに糖尿病教室だよりを発行します。

フットケアの10か条（できることから始めましょう）

- ① 毎日、足をよく観察しましょう。
- ② 足を清潔にしましょう（できれば毎日洗いましょう）
- ③ お風呂のお湯でやけどをしないようにお湯の温度に注意しましょう。
- ④ こたつや電気カーペットは、やけどの原因になることが多いので他の暖房器具を使いましょう。
- ⑤ 裸足で歩かないようにしましょう。
- ⑥ 足のタコや魚の目は病院で処置をしてもらいましょう。
- ⑦ 爪は一直線に切って、後はヤスリで先端をそろえましょう。
- ⑧ 爪は、視力障害があれば、ご家族にまたは病院で切ってもらいましょう。
- ⑨ 足に合った靴を履きましょう。
- ⑩ 足に傷ができたなら、消毒せずに傷を洗って受診しましょう。



火傷に注意！

湯たんぼなどの使用は、低温火傷の原因になるため使用時の注意が必要です



□暖房器具使用時の注意点

- ①湯たんぼやカイロを直接皮膚にあてない
- ②ヒーターやこたつも直接用いない

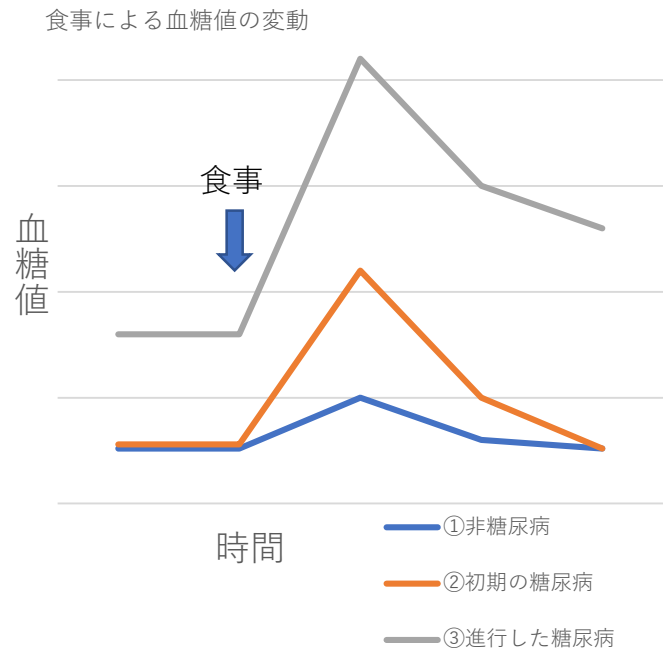
↓
就寝前に布団を温め就寝時に布団から出す



糖尿病 血糖コントロールの豆知識

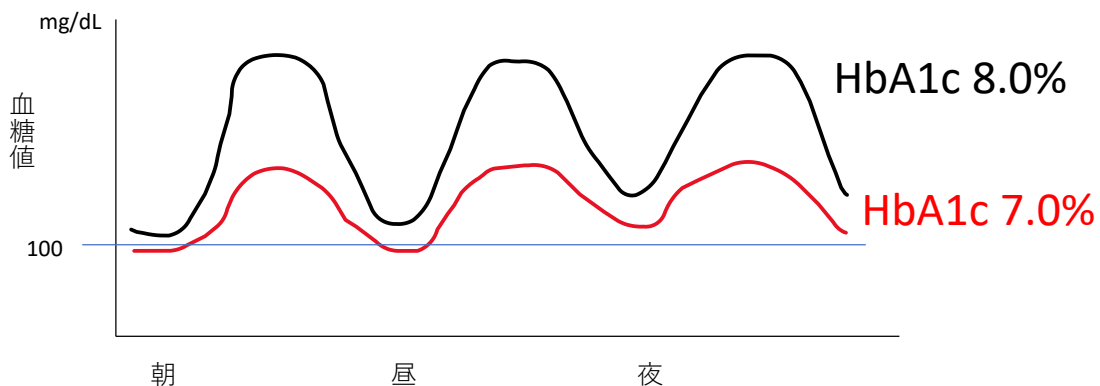
血糖値は、食事や運動の影響を受け変動しています。食事を取ると血糖値は上がりますが、高血糖を防ぐには、食事の内容や量を調節したり、血糖値がピークになる食後1時間くらいから運動を開始すると効果的です。

糖尿病でない人と比べると、②初期の糖尿病の人は、空腹時の血糖値は変わらなくても、食後の血糖値の上昇が顕著にみられることがあります。③進行した糖尿病では空腹時の血糖値から高くなります。



糖尿病の治療のために重要な検査 HbA1c

HbA1cは、血糖コントロールの状態を知るもっとも大切な指標です。過去1～2カ月の血糖値を平均した状態を反映しています。ご自身の目標HbA1cをご存知ですか？主治医と確認してみましょう。



HbA1cが上昇した原因、またはHbA1cが低下した原因を主治医と一緒に振り返ることが大切です。

糖尿病教室は令和4年5月から開催予定です。興味がある方は**外来**まで申し込んでくださ