



江南病院 ひまわり委員会

糖尿病患者様・ご家族の為・興味のある方・・・

ひまわり新聞

発行日 H27.2.

3月のひまわり教室

3月のひまわり教室は
3月14日を予定して
おります。
皆さんのご参加お待ち
しております。

1月のひまわり教室

(内容) ①合併症について
②お酒との付き合い方について

～合併症について～ 看護部 寺師 小林 鳴瀬

糖尿病の患者さんにだけ特に起こりやすい病気が3つあります。

糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症です。これらを糖尿病の3大合併症といいます。糖尿病といわれたにも関わらず、治療をせずに長い間、放っておくとこれらの3つの合併症が出始めます。しかし神経障害は他の合併症と比べ、糖尿病の初期の段階から自覚症状が現れる事が多いのが特徴です。

糖尿病の合併症の中でも目の病気や 腎臓の病気は通院を欠かさなければ 検査によって早期発見する事ができます。しかし 足の怪我や、やけどは患者さんが医師・看護婦に申し出ない限り 見過ごされてしまう事が多いものです。その為、〈フットケア〉が重要となってきます!!

◆フットケアの注意点◆

- ・足を清潔に保つ
- ・足の乾燥を防ぐ
- ・爪の手入れを細めにする
- ・タバコは吸わない
- ・低温やけどに注意する
- ・足を細めに観察する
- ・足のトラブルを防ぐ為には靴と靴下選びが重要

♪糖尿病に関するO×クイズも行ないました♪



講義の合間には
お茶と飴（マービー使用）で
ちょっと一息

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

時間：午後2時より

編集後記



ひまわり委員会

～お酒との付き合い方について～

薬剤科 伊藤実季

お酒が好きな方はたくさんいらっしゃると思います！今回はそんなお酒が好きな方に向けて、『アルコールのカロリー』『お薬との関係』についてお話ししました。「酒は百薬の長」と言われるように、適度なアルコール摂取は健康寿命を延ばすとも言われています。今回の講義を参考に、楽しくお酒と付き合いましょう！

【アルコール摂取時の注意点】

- ◆ 飲酒が糖尿病治療上、好ましくない結果をもたらす場合は禁止
- ◆ 主治医が認める場合、1～2単位（80～160kcal）の範囲の飲酒を許可しても良い
- ◆ 最低週2回は飲まない日を設ける
- ◆ 食品交換表の表1の食品（米やパンなど）との交換はできない
- ◆ 飲酒に伴う食事（つまみ）の摂り方に注意



「酒は百薬の長」

酒を適度に飲めば、どんな薬よりも健康に良い