

糖尿病通信



糖尿病チーム
看護師

今回のキラリ！糖尿病通信は看護師より、「シックディ」「フットケア」をテーマとしました。聞きなれない言葉かもしれませんが、糖尿病の患者さんにとっては大切な情報です。是非、ご覧ください。

当院の糖尿病チーム看護師は、患者さんが糖尿病と上手に付き合い、その人らしく生活できることを目標に、日々看護をしています。

当院では「診察では先生も忙しそうだし・・・」と質問を遠慮し聞けなかったことに関しても、お気軽に尋ねることが出来るよう、看護外来として糖尿病療養指導外来やフットケア外来を設けています。療養生活に不安のある患者さん、一緒に取り組んでいきましょう。

「シックディ」という言葉をご存知ですか？

～「sick day」は「病気の時」という意味～



糖尿病治療中に他の病気にかかる、例えば感冒・発熱・下痢や、大きなけがなど身体に過度なストレスが加わると「シックディ」と言われる状態を引き起こします。

シックディになると、さまざまなストレスから体を守るためにストレスホルモンが分泌されるため、血糖値が上がりやすくなります。また、その一方で薬物治療をしている患者さんが体調不良により食欲が低下すると低血糖を生じる恐れがあります。

つまり、シックディでは血糖コントロールが乱れやすいため、**早めの対処が重要**になります。



シックディになったら、医療機関にかかることを前提に、患者さん自身で出来る対処方法を「シックディ・ルール」といいます

シックディ・ルール

- ① 保温と安静を心がける
- ② 食事や水分をできるだけ摂る
- ③ 病状（血糖値・体温など）をこまめにチェックする
- ④ 自己判断でインスリン注射は中止しない
- ⑤ 早めに主治医に連絡する

以下の場合は早めに医療機関受診

- ① 高熱が続く
- ② 消化器症状が強い
- ③ 血糖高値（350mg/dl以上）が続く
- ④ 食事摂取が困難
- ⑤ 内服薬・注射薬の量について自己判断に迷う



シックディ・ルールは重症化する前、医療機関に行くまでの1次対応であるという気持ちが必要です。予約日にこだわらずにかかりつけ医に相談しましょう。

糖尿病フットケア 大切にしたい足の身だしなみ

糖尿病の方は特に足のトラブルが起こりやすく
悪化しやすいので、普段から気を付けて観察しましょう！



☆チェックしてみましょう☆

- ☐ 痛い、かゆいところがある
- ☐ 足の先が冷える、ほてる
- ☐ しびれる、感覚が鈍い
- ☐ 色がおかしい
- ☐ 傷がある
- ☐ たこ、うおのめ、水虫がある（無理にけずったり皮をめくっていませんか？）
- ☐ 乾燥している
- ☐ 爪のトラブルがある

チェックがついた方は
医師に相談しましょう



＊自分の足をいたわってあげるには・・・

- ◆ 石鹸でやさしく丁寧に洗う（軽石・ナイロンタオルは×）
- ◆ 自分に合った靴・靴下を履く（靴ズレから菌が入ってしまうことも）
- ◆ こたつや湯たんぽ・カイロによる低温火傷に注意が必要です。
直接皮膚にあたらないようタオルで巻くなど工夫しましょう。
- ◆ 保湿クリームでしっとり肌を目指しましょう☆



3 Minutes Exercise ～3分間でキラリボディになろう～

あけましてお
めでとうござ
います☆新年
心新たに頑張
りましょう。



今回は、背中とお尻の運動です。お尻周りの筋力が落ちると、左右への重心移動の制御ができず、ふらつきの原因となります。しっかり鍛えて綺麗な立ち姿を目指しましょう♪

《ヒップアップ トレーニング》

- ① 踵を近づけて両膝を立てて横になります。
 - ② お尻の穴を閉めるように力を入れて、息を吐きながら10回上げ下げします
- Point!** 膝/股/肩がまっすぐになる位
挙げると効果UP！



《背中とお尻のすっきり運動》

- ① 四つ這いの姿勢をとります。
- ② 片脚を後ろ高く上に10回持ち上げます。
- ③ 左右交互に2～3セット行いましょう

