

# 平成31年2月の糖尿病教室のご案内

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
				1日	2日
2月					
4日	5日	6日	7日	8日	9日
10時～ 食事療法で血糖値を コントロールしよう (管理栄養士)	11時～ 糖尿病の検査 (医師)	11時～ 糖尿病の治療 (医師)	10時～ 糖尿病合併症を 予防する食事 (管理栄養士)	10時～ 注射薬の話 (薬剤師)	休診日
11日	12日	13日	14日	15日	16日
建国記念の日	11時～ メタボとは？ (医師)			10時～ のみ薬の話 (薬剤師)	9時～ 運動療法 (理学療法士)
18日	19日	20日	21日	22日	23日
10時～ 栄養バランスの とれた食事 (管理栄養士)	11時～ 糖尿病の合併症 (医師)			11時～ 糖尿病の療養法2 (看護師)	休診日
25日	26日	27日	28日		
10時～ 食品交換表を使って 食品の仲間を 覚えよう (管理栄養士)	11時～ 糖尿病とは (医師)		10時～ 嗜好食品に ついて (管理栄養士)		

インフルエンザが国立感染症研究所の報告によると岐阜県を含め、日本中で警戒レベルを超えています。近年は広報によるワクチン接種の呼びかけや報道での流行の状況、新薬についての話題などをよく目にします。皆様はインフルエンザにかかったりはしていませんか。かつて、抗インフルエンザ治療薬がなかった時代では糖尿病患者のインフルエンザおよびそれに続発する肺炎による入院リスクは約6倍、死亡リスクは約2倍と報告されています。インフルエンザに限ったことではありませんが、感染症時には血糖コントロールが悪化し、糖尿病が悪化するとともに感染症も重篤化する悪循環に陥ります。その結果、命に関わる急性代謝失調である糖尿病ケトアシドーシスを引き起こす可能性があります。実際、インフルエンザ流行年には糖尿病ケトアシドーシスの発症頻度の上昇も報告されています。日頃、自己管理ができていた皆様においても”シックデイ”をきっかけに急速に状態が悪化することがありますので、おかしいと感じたら過信せず、早めにかかりつけの医療機関を受診して頂きたいと存じます。現在のような警戒レベルではなかなか困難ではありますが、それでも予防することが肝要です。インフルエンザを予防する方法として、アメリカ糖尿病学会は以下をアドバイスしています。①人混みや繁華街への外出を避ける、②外出後の手洗い、③適度な湿度の保持、④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、⑤体重を毎日のはかる。流行が落ち着くまでしばらくかかりそうです。ご自愛ください。

教室は、病院2階の南西にあります「会議室」で行います  
 時間は、午前10時あるいは11時からです（院内放送があります）

当院は日本糖尿病学会認定の教育施設となっています（日本糖尿病学会糖尿病専門医が3名在職中です）。  
 また、糖尿病の療養指導医1名と療養指導士5名も日常の療養のお手伝いをさせていただいております。

海津市医師会病院 糖尿病教育担当スタッフ  
 連絡先 電話 0584-53-7111（代） 医局 黒田英嗣