

健康新聞 7月



日ごとに陽ざしが強まり夏の到来を感じる季節となりました。今年も暑さ対策は万全にしておかないといけません。毎年、各地で発生している災害にも注意が必要です。災害はいつどこで発生するかわかりません。災害が発生しても、安全に最低限の生活ができるように事前の備えが大切です。災害から自分の身を守ること、大切な方を守るために身の回りの安全対策、避難方法などを家族の方と見直してみてください。

今月のテーマ

「災害から心と体を守るための備え」



災害が与える影響

～糖尿病を悪化させる可能性がある問題～

- ・食生活の変化
- ・災害や環境の変化に対するストレス
- ・運動不足
- ・水分不足（脱水）など



～緊急に処置を必要とする状態～

- ・高血糖や低血糖
- ・様々な感染症
- ・心疾患、脳血管疾患など

体調の変化に気づいたら、医療機関に相談しましょう！

《こんなことに注意が必要です!!》

- ・水分は多めに摂る、トイレは我慢しない
- ・薬、インスリンは自己判断で中止しない
- ・毎日、少しでも体を動かす
- ・歯磨き、手洗い、うがいで感染症を予防する
- ・食事は、できるだけおかずと主食の組み合わせで、おかずからゆっくり、よく噛んで食べる



災害に備える



- 糖尿病連携手帳や薬手帳は常に新しい情報を記録し携帯しておく
薬の名前、飲み方、注射の単位、打つ時間は記録しておくか写真にとって携帯に保存しておくといいでしょう。
- 薬はまとめて最低7日分は常備しておく
薬、インスリン、針、アルコール、ブドウ糖はまとめて準備しておきましょう。
- 食糧は最低3日分の備えをする
自宅に1週間の備蓄があるといいでしょう。



*食事が摂れない時の薬やインスリンの調整は主治医と事前に確認しておきましょう。

普段から、血糖コントロールを良好に保ち、災害への備えを行い、非常時でも落ち着いて行動できるようにしておきましょう。

“自分の身は自分で守りましょう”



ランチにするなら

あなたはどっち派？



ハンバーグ (ケチャップ)
(270g) ★ご飯なし
カロリー:383kcal
糖質:18.7g
たんぱく質:23.1g
脂質:25.3g
塩分:2.4g



ミートソースパスタ
(500g/パスタ 80g)
カロリー:653kcal
糖質:67.3g
たんぱく質:28.4g
脂質:29.1g
塩分:2.3g



米や麺類には糖質が多く、お肉は糖質が少ないのでパスタよりハンバーグの方が血糖値は上がりにくくなります。食事を選ぶ際には、栄養素表示を確認するようにしましょう。

*料理によって含まれる栄養素の量は異なります

お知らせ

外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養課）
は現在中止となっております。

お問い合わせ
0942-53-7511（代）

