



秋色いよいよ濃く、夜長のころとなりました。読書の秋、運動の秋、そして食欲の秋到来です。果物も美味しい季節ですが食べ過ぎると血糖はもちろん上昇します。あえて食べないようにしている、という方もいるようですが、果物はビタミンや食物繊維、カリウム等を多く含み、がんや生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。特にカリウム制限がない方は、食べる量とタイミングを考え、季節の果物を楽しんでください。

さて今月はシックディについてです。「シックディ＝病気の日」という意味です。これから、インフルエンザや風邪など体調を崩したときのためにぜひ覚えていていただきたいことがあります。それがシックディルールです。病気にならないことが一番大切ですが、体調が悪くなった時の正しい対処法も是非覚えていてください。

シックディ（病気の日）とはどうなるの??

病気というストレスで血糖を上げるホルモンが出る
下痢、嘔吐、発熱のため水分や食事が摂れず脱水になる

食事を摂っていないのにいつも通り薬を飲む

食べなくても血糖
が上がる!

血糖が下がる!



《シックディルール》



***こんな時は早めの受診を!!**

全く食事が摂れない、38.0℃以上の高熱が続く
腹痛、下痢、嘔吐症状がひどい
自己血糖測定値 350mg/dl 以上が続く

***安静にして消化のいい炭水化物（うどん、おかゆなど）や温かいスープ等を食べる。絶食はしない。**

少なくとも水分は 1.5L を摂取(体温程度に温めたもの)がおすすめです。スポーツドリンクは糖分を含むので控えましょう。

***インスリン注射や糖尿病の薬は自己判断で中止せず、医療機関に相談しましょう**

糖尿病の方は果物 1日1単位が目安です

1単位 (g)	目安/備考
みかん (200)	中 2 個
リンゴ (150)	中 1/2 個
なし (200)	大 1/2 個
柿 (150)	中 1 個
ブドウ (150)	10~15 粒
キウイフルーツ (150)	小 2 個
はっさく (200)	大 1 個

* 1 単位 80 kcal です



(出典)「糖尿病食事療法のための食品交換表」(第6版)(日本糖尿病学会編)の「表2(だもの)」から抜粋。



なぜなぜです!

村や町内ではできないのに、
市内でできるスポーツって
なんででしょう?

答えは 11 月号です

スポーツの秋! できる
ことから挑戦しま
しょう♪



本年度の外来糖尿病教室開催は中止となりました! コロナ感染拡大予防のため教室の開催は 2021 年 2 月までの間、中止となります。開催の有無に関しましては内科スタッフにご確認下さい。

お問い合わせ ☎

0942-53-7511 (代)