



気温も下がり、過ごしやすい気候になりました。一方で、豪雨や台風などお天気が不安定になる季節でもあります。コロナ感染拡大の不安も払拭できない中ですが、防災に対する意識も一層高めて頂きたいと思います。

今回はお薬の話です。皆さんが普段飲んでいる薬ですが、どのような作用があるかご存知ですか？急な体調の変化が見られた時かかりつけ医以外を受診することもあるかと思えます。そんな時に持っていたいただきたいのはお薬手帳です。お薬を新たに処方してもらうときなどに、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。スマートフォンなどで管理ができるアプリのサービスもあるので活用してみてもいいかもしれません♪

### 《災害時もしもの時に備えましょう》

少なくとも3日分のお薬の予備は必要です。普段からかばんの中に入れておくとよいでしょう。ただし、命にかかわる大切な薬を使っている方は、大規模な災害に備えて7日分の予備を持っておくとより安心です。お薬の内容を定期的に確認して入れ替えておく（古いお薬から順番に使う、新しく処方されたお薬を追加）こともポイントです。

日本薬学会ホームページ参照

### 《お薬情報の上手な管理法》

～避難時にお薬が持ち出せなかった場合に備えて～  
 ＊外出するときにはいつもお薬手帳を携帯する  
 ＊スマートフォンや携帯電話でお薬手帳を写真に撮って保存  
 ＊家族等とお薬情報を共有しておく  
 ＊お薬手帳のコピーを財布や非常持ち出し袋に入れておく



## 食事は我慢しないでひと工夫

### ①最初に食物繊維が豊富な食品をとる。



血糖値の上昇を抑えるサラダや海藻、きのこなど食物繊維が豊富なものから最初にとりましょう。

### ②肉・魚介・大豆製品を選ぶ。



糖質の少ない焼き鳥、刺身や焼き魚などおすすめ。冷や奴も◎。一日の範囲内で調整しましょう。

### ③シンプルな味付けのものを選ぶ。

味噌、みりん、砂糖などの調味料に使われている隠れ糖質に注意。



### ④×のご飯やデザートは避ける。



飲酒は食欲増進効果があり食べたくなることも。それでも×のラーメンやご飯、デザートは控えて。



やってみよう  
運動療法

ゴルフ 約20分

体重60kgの人が  
80キロカロリー消費する運動

8月号のクイズの答えは「あつさに、まけないでね」でした。カブト虫からの手紙なので「か・ぶ・と」を無視してよんでください。

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を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。

栄養科の糖尿病試食会も2021年3月まで中止となっています。（試食会に関しては栄養科へお問い合わせください。）  
 お問い合わせ ☎：0942-53-7511(代)