筑後市立病院 糖尿病委員会発行 2025年10月号

健康新聞

残暑のなかでも、秋はすぐそこです。今年の秋は薬と運動、ふたつの 習慣で"元気"を収穫しましょう!

お薬はあなたを支える小さなパートナー!~守ろう3つのお約束~



普段皆さんが処方されているお薬はあなたの体を支える力です。飲むたびに、あなたは自分の体を自分で守っています。薬を飲み忘れる日も、あるかもしれませんが、あなたらしい毎日を守るために「しる・まもる・つづける」この3つの約束を守りましょう。

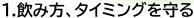


約束① しる(知る)

- 1.薬の名前 例)グリメピリド(アマリール)
- 2.種類と働き 例)血糖値を下げる
- 3.飲むタイミング・回数
- 例)食前・食後・就寝前、1日何回いつ飲むのか
- 4.飲み方の注意点
- 例)空腹時は飲まない、低血糖に注意するなど
- 5.自分の体との関係
- 例)血糖値を下げるために飲んでいるなど



約束② まもる(守る) 🗐





わからないことは遠慮せず相談する姿勢も"守る" の一部です

- 3.自分の生活リズムに合わせて守る
- 4.薬との信頼関係を守る

決められた方法で薬を飲むことは、薬との"約束"を 守ること。



○ / 約束③ つづける(続ける)

1.見える化で習慣化

薬カレンダー、シールを貼る、日付けを書く

2.自分の生活リズムに合わせる

「朝ごはんのあと」「歯みがきの前」など、日常の流れに組み込む

3.目につく場所に置く

冷蔵庫横、歯磨きセットのそばなど

- 4.周りの人に「飲んだ?」と聞いてもらう
- 5.薬を一つにまとめる(一包化)

薬を飲まないことで起こるリスク



●血糖値が乱れやすくなる!

飲み忘れると血糖値が不安定になって、低血糖や高血糖を起こします

●合併症のリスクが高まる!

飲み忘れが続くと、目・腎臓・神経などへの負担 が増え合併症を進行させます

飲み忘れが続くと、「自分を守る習慣」が崩れてしまいます。

お医者さんに聞いてみました!

Q:HbA1c が下がったのに、薬 が減らないのはなぜですか?





A: 1回の HbA1c低下だけでなく、半年~1 年での経過やその他の肝機能、 腎機能、体重など様々な項目を総合的 に評価して薬剤を調整しています。処 方された薬はきちんと飲みましょう。

外来糖尿病教室の お知らせ

10月 21日(火曜日) 11時〜12時 「糖尿病の検査につい

て」

「減塩について」 予約・お問い合わせ 内科外来

試食会のお知らせ

11月27日(木曜日)

12:30~13:30

ヘルシーでも満足でき

る食事の秘密を体験し

にきませんか♪♪

参加費:550円 予約・お問い合わせ

栄養管理室