

健 康 新 聞

いきに寒くなりましたね。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので
体調悪化のときの対応を、
お伝えいたします。

糖尿病治療中 教育入院とシックデイ対応について

シックデイ
は裏面へ

体調が悪化したとき(シックデイ)は食欲がなくなったり、内服するか迷うときはないでしょうか。
環境や生活の変化により血糖コントロールが上手くいかないと、入院になることもあります。
突然そのようなときに動揺しないために、みなさんで一緒に不測の事態に備えましょう。



教育入院の目的は

血糖管理、適切な食事や運動の方法、くすりの正しい使い方、自己血糖測定の技術など糖尿病を日々管理する上で、必要な知識やスキルを身につけることです。

<教育入院対象となる方>

- ・糖尿病と診断された方
- ・日々のコントロールがうまく行かない方
- ・医師から入院を勧められた方



スケジュール期間

教育入院は2週間の予定でスケジュールが組まれており、集団教育は5日間のプログラムです。医師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、看護師、歯科衛生士、臨床検査技師、臨床心理士による様々な講義があり、みんなで一緒に勉強をしています。

今後も元気で快適な生活を続けるために、一緒に勉強していきましょう。



教育入院のいいところ

1.生活を見つめ直す良いきっかけ！

糖尿病についての再学習や、入院生活の中でゆっくり生活を振りかえることができます。

2.自分と同じ体験をしている人がいる

共感できる人と出会うだけで心が軽くなることがあります。

3.自分に合った治療や生活改善方法がわかる

医師だけでなく多職種と話すことで、新しい生活改善方法に気付けるかもしれません。

教育入院した人の多くがストレス減少！

患者さんから、

「血糖値が上がった理由がわかった」

「同じ経験をしている人がいた」

「ゆっくり休めてリセットできた」

「これならできるかも」

「勉強になった」などの

声をいただいています。



※2024年度

実際の雰囲気はこんな感じ！



外来糖尿病教室の お知らせ

12月18日（木曜日）

11：00～12：00

「血圧と動脈硬化」

「年末年始と上手につき合う」

予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

2月26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



森川先生のお話

シックデイ(病気の日)って何？？

シックデイとは、糖尿病の患者さんが、発熱、嘔吐、下痢、食欲不振など体調を崩し食事がいつものように摂れなくなった状態のことです。



風邪ひいて食欲がないな。
ご飯入らないけどどうしよう…

ご飯を食べない

いつも通りお薬を飲む

- ・インスリン打たない
- ・スポーツドリンクをたくさん飲む

低血糖

高血糖
糖尿病ケトアシドーシス



シックデイになつたらどうすればいいの？



- 温かいお茶やお水など、こまめな水分補給(1~1.5L/日)で脱水を予防(ジュース類は避ける)
- 食欲がなくても、スープやおかゆ、うどんなどできるだけ食べるようにして絶食をしない。
- 食べなくても血糖は上がります。インスリンは自己判断で中止することは危険です。
- 薬は通常通り飲むと低血糖の恐れがあります。事前に主治医と薬の飲み方に関して相談しておきましょう。



病気の時やご飯が食べられない状態が続くときに自己判断でインスリンやお薬を中断・継続するのはとても危険です！悩んだらかかりつけの先生に必ず相談しましょう！