



# 平和病院だより

2023年vol.32



## 2023年世界糖尿病デーについて

### 11月14日糖尿病デーをご存知でしょうか？

この日はインスリンを発見したカナダのバンディング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を「糖尿病デー」としています。世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」は、国連や空を表す「青(ブルー)」と団結を表す「輪(サークル)」で「糖尿病に対して団結しよう」を意味しています。糖尿病協会では、キャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。当院でも糖尿病デーに合わせて今年初めて、啓発イベントに参加させていただきました。



11月に外来待合室にコーナーを展示しました。 → → →

### ～ 糖尿病 シックデイ について ～

#### 糖尿病シックデイをご存知でしょうか？

**シックデイ**とは、**風邪や発熱、下痢、吐き気**などで体調不良の時をいいます。病気やストレスによりホルモンの多くは血糖値を下げるインスリンの作用を妨げてしまう働きがある為、血糖値が上昇します。食事がとれない時でも、自己判断で薬や注射を中止しないでください。



#### 糖尿病シックデイ時の対処方法

**食事について**★スープ・味噌汁などの**ミネラル**を摂り、お粥やうどんなどで**炭水化物**をとりましょう。

水分は1日 1000-1500ml とるようにしましょう。

**お薬について**★インスリン製剤を使っている方は、**決して自己判断でインスリンを中断しないように**しましょう。

目安: 持続型は食事量に関係なく注射を打ちましょう。

食直後に打ち、速効インスリンは、食事量によって変わります。

★飲み薬を使用している方は、薬の量の調整が必要な場合があります。

目安: 食事量がいつもの半分以下の場合、薬は中止してください。

★可能ならこまめに血糖自己測定をして、血糖値と病気の状態を確認しましょう。



☆☆☆☆シックデイの時対応は、事前に主治医と相談をしてください☆☆☆☆

#### ◆健康診断結果を放置していませんか？◆

健康診断はただ受けるだけでなく、異常値が見つかった時に適切な対策を行うことが重要です。

結果によっては、腹部MRI・CT画像検査やエコー検査など再検査が必要なこともあります。

一度受診して健診結果を確認しましょう！



検診のおすすめ☆ 当院でも胃がん検診(胃カメラ)を導入しています！

胃がん検診可能日	月	火	水	木	金	土
午前	●	／	●	●	／	／

健診・検診・受診のご予約はお電話で 平日 9:00~16:30 土曜日 9:00~11:30

## 嚥下についてのおはなし

### 安全に食事とれていますか？

#### 摂食嚥下障害とは

脳梗塞等の後遺症や加齢などで飲み込む力が低下することを摂食嚥下障害と言います。食べ物が通る食道と空気の通り道である気管は隣り合っており、飲み込む力が低下すると誤嚥(食べ物が誤って気管に入ってしまうこと)を引き起こします。誤嚥物によって肺が炎症を起こすことを誤嚥性肺炎と言い、高齢者の肺炎の原因の多くを占めています。

#### 誤嚥を疑う症状

- ・食事や自分の唾液でむせる
- ・食中、食後に喉がゴロゴロする
- ・食事に時間がかかる
- ・常に痰が絡んでいる
- ・痩せてきた
- ・微熱が続いている



上記に当てはまったら、摂食嚥下障害の可能性があるので、医療機関への相談をおすすめします。

### 嚥下機能を鍛える運動

#### あいうべ体操

唇と舌の筋力を鍛える運動です。「あいうべー」とゆっくり大きく動かします。声は出しても出さなくてもかまいません。食前などに10セット、1日で30セットを目安に行います。



#### 嚥下おでこ体操

飲み込むための喉の筋力を鍛える運動です。おでこに手を当てて、手とおでこで押し合いしながら、おへそを見るようにうつむきます。短く5回押し運動と5秒間押し続ける運動を1セットして食前などに行ってください。高血圧や頸椎疾患のある方には負担が大きいので行わないでください



リハビリテーション科 言語聴覚士 久間 絵理香 監修