

# 急に寒さがやってきました!!

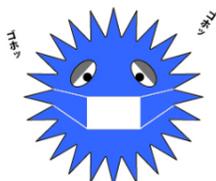
風邪やインフルエンザの季節です。

インフルエンザの予防注射は、もうすみましたか？



風邪をひいてしまうその前に！

## “私の場合はどうしたらいいですか？”



主治医に確認しておきましょう。

風邪を引くと発熱、食欲不振、嘔吐、下痢などで血糖コントロールが乱れることがあります。普段とは違う、体調不良を、**シックデイ**と呼びます。



シックデイでは、血糖コントロールの乱れを最小限に食い止めることが大切です。シックデイに対する自己管理が重要になります。

自分の身体から、インスリンがどれだけ出ているかによって、インスリン量も異なることがあります。内服・インスリンなど、治療方法が異なるように、風邪を引いた時の対処方法は、一人ひとり異なります。

### <基本的な対応>

- 1) 主治医に連絡をとって、早めに対応しましょう。
- 2) 温かくして安静にしましょう。
- 3) インスリン治療中は、決してインスリンを中止しないで下さい。
- 3) 必要な検査をして、現状をチェックしましょう。
- 4) 食事、水分、電解質（塩分やカリウム）をできるだけとりましょう。



担当  
看護師

平成二五年十二月版（隔月発行）  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

# 糖尿病瓦版

糖尿病と上手に  
付き合っていきましょう！

次号(2月版)は、薬剤師からのお話です。