

今日も元気に！ お達者ライフ

Vol.106 糖尿病⑤



古泉循環器内科クリニック
こいずみ たまゆき
古泉 圭透 先生
◇所属学会／内科学会 循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資格／日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医

1992年3月：弘前大学医学部卒業
2006年5月：医療法人ピエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月：循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月：古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆様、こんにちは。徐々に気温が上昇してまいりました。新聞、テレビであまり報道されていませんが、今、巷でコロナウイルス 感染がかなり流行しており、大型クラスターや学校での流行も見られています。マスクをする習慣もかなり個人差が見られるようになってきましたが、「屋内に長時間いる時」「飲食店で食べていない時」「換気が悪い乗り物に乗る時」にはマスクをして、帰宅時にはアルコール消毒をする習慣は継続した方が良いと思います。

さて、本日も糖尿病のお話を続けます。先月、軽症でも糖尿病と言われたら「教育入院」するのがお勧めです、とお話ししました。「具合が悪くもないのに入院するの？」と思われる方も多いと思いますので、「糖尿病教育入院」の意義、具体的な内容についてお話ししたいと思います。

まず糖尿病教育入院の1番のメリットは「まとまった知識を得ることができる」です。

一度糖尿病と言われたら、残念ながら、ほとんどの人が一生この病気と付き合いなくてはなりません。そして、そのためにはたくさんの

知識が必要です。食事療法、運動療法、薬物療法の知識のみならず、どんな合併症があるのかそしてその合併症についての予防や治療法についても勉強しないとイケません。残念ながら、糖尿病は医療者とともに患者さん自身が自己管理をしないといけない病気なので、決して医療機関任せにはできないのです。さらにインスリンの自己注射が必要となる患者様は、インスリンの打ち方、自己血糖測定のやり方などを短期間に覚えなくてはいけないため、初めてインスリンを打つ必要がある方は、入院が必須と言っても良いと思います。



次に教育入院のメリットは、検査にあります。特にターゲットと言われる血糖測定は入院でないとなかなかできません。これは1日の血糖値の推移を見ることによって血糖コントロールの状態を把握するものです。朝食前後、昼食前後、夕食前後、就寝時前の7回(6回の施設もあります)血糖を測定します。その時々糖尿病の状態をかなり正確に推測できるため、内服やインスリン注射の量、回数を決めるために重要な検査です。

また「糖尿病が急速に悪化した」場合、癌などの悪性疾患を合併していることが多く、しっかりと検査しなくてはなりません。これも入院していると検査がしやすいです。

なかなか敷居の高い「糖尿病教育入院」ではありますが、僕の経験では最初にきちんとした知識を持っている人の方が、生涯にわたり悪くならず経過しているように思います。

千歳・恵庭のおともだち げんきなえがお



応募の
きまり

kodomo@chanto.biz

E-mail 投稿のみ受付です。①お子さまの画像(640×480ピクセル以上、縦向き、1メールに1点のみ添付) ②お子さまの名前(愛称不可、必ずひらがな表記) ③投稿者の住所(〇〇市〇〇町までを記載、枝番不要) ④投稿者の名前(ペンネーム可)を明記のうえ、下記メールアドレスまでお送りください。

※掲載の時期、可否については一切お答えできません。※兄弟姉妹はなるべく「集合写真」でお送りください。集合写真は横向きでもOK! 投稿前にお友達に掲載の許可をとってからお送りください。※性別年齢問わず、衣服を着用した画像をお送りください。(お風呂で撮影したもの、下着姿、水着姿などは掲載不可、またはトリミングしての掲載となることがあります。)

【注意：①～④に不備・記入漏れがあった場合は掲載できないことがあります】



になちゃん
千歳市北斗 になママさん



みなとちゃん
千歳市みどり台 ひげまるさん



こうようちゃん
恵庭市黄金南 かずじいーさん



おうたろうちゃん
千歳市春日町 しんのすけさん



あこちゃん
恵庭市島松本町 きーママさん



えまちゃん&とうまちゃん
恵庭市島松本町 みーさん

千歳市児童館7月の親子行事

説明の
アイコン

日開催日 時時間 所会場 対象 定員
持持ち物 講師 参加料 申込 問合せ

しなの児童館
千歳市富士2丁目3-4
TEL & FAX 0123-22-2977
*(子育てサロン合同)スタンプペ
タペタ手提げポーチ作り
いろいろなスタンプを押して、
世界に1つのオリジナルポーチ
を作ろう!
日 7月19日(金)
時 10時30分～11時30分
定 15組(申込順)
持 汚れてもいい服装
申 7月5日(金)～

ほくおう児童館
千歳市北斗5丁目6-10
TEL & FAX 0123-42-3743
*たなばた会
小学生との合同行事です。七
夕にちなんだ読み聞かせを楽し
みましょう!
日 7月26日(金)
時 10時30分～11時10分

しゅくばい児童館
千歳市弥生2丁目7-4
TEL & FAX 0123-27-3126
*子育てサロン「スマイル」
お住まいの地域や年齢問わず、
ほっこりした時間を楽しませんか?
日 7月22日(月)
時 10時～11時30分

せいりゅう児童館
千歳市清流2丁目4-2
TEL & FAX 0123-22-2560
*ピチャピチャ水あそび
暑い夏を水あそびで楽しみま
しょう。
日 7月17日(水)～24日(水)
時 10時30分～11時15分
持 着替え、タオル

いずみさわ児童館
千歳市柏陽2丁目2-1
TEL & FAX 0123-28-6110
*(子育てサロン合同)太陽公園
で水遊び
水遊び、シャボン玉で楽しく遊
びましょう!
日 7月19日(金)
時 10時30分～11時30分
持 着替え、タオル

みどり台児童館
千歳市みどり台北5丁目3-11
TEL 0123-25-6891 FAX 0123-25-6892
*水遊び&シャボン玉
水遊びやシャボン玉、色々な道
具を使って楽しんでみませんか。
日 7月18日(木)
時 10時30分～11時15分
持 着替え、タオル

ほくよう児童館
千歳市勇舞3丁目4-1
TEL & FAX 0123-26-6789
*親子で作ろう七夕飾り(制作週
間)
お絵描きやスタンプを押して
七夕祭りの飾りを作ろう!星に願
いを込めて短冊もかこう!
日 7月29日(月)～8月3日(土)
時 10時30分～11時30分

希望が丘児童館
千歳市新富1丁目2-14
TEL & FAX 0123-26-2060
*げんきこシャボン玉ショー
お外でシャボン玉をして楽し
みましょう。
日 7月18日(木)
時 10時30分～11時
定 12組(申込順)
申 7月8日(月)～

ひので児童館
千歳市青葉5丁目8-8
TEL & FAX 0123-24-3163
*あそびの広場「水あそび」
水ふうせんと大きなシャボン
玉で水あそびを楽しもう!
日 7月17日(水)～19日(金)

児童館においてよ!

詳細は各児童館へ!
電話申込は午前9時からです。