

# 糖尿病通信vol.13

2015.7

## 糖尿病治療の15項目

1.血糖値とHbA1c値をはかりましょう→血糖値のコントロールが出来ていれば問題なく普通の生活が送れます。

2.血圧値をはかりましょう→ 血糖値と血圧値が高いと動脈硬化や心筋梗塞などの危険性が高まります。

3.コレステロール値をはかりましょう

4.眼の検査を受けましょう→ 糖尿病と診断されたときから定期的な眼科の検査を受け網膜症を防ぎましょう。

5.足をチェックしましょう→ 足のチェックを定期的に行い、問題がおきていれば医師や医療スタッフに相談しましょう。

6.腎臓の検査を受けましょう→腎機能が低下していないか、年に一回は検査しましょう。

7.体重をチェックしましょう

8.禁煙しましょう→ 具体的な禁煙の方法について医師に相談しましょう。

9.糖尿病の医療チームを活用しましょう

10.糖尿病教室に参加しましょう

11.糖尿病は小児や思春期の若者も発症する病気です

12.教育入院は重症患者に限りません→

短期の入院で食事の取り方・運動の方法・合併症予防などについて徹底的に学びましょう。

13.糖尿病の人も妊娠は可能です

14.専門医や療養指導士に会いましょう

15.メンタルケアも大切です

外来で糖尿病患者様への指導を担当しています。  
診察前後のお時間又は、月～土の14時から16時の間に  
ご予約ください。

一回30分程度です。

ご予約は、主治医の許可が必要です。

毎月第4火曜日の14時から、フットケア外来を行っています。

ご希望のかたは、主治医にご相談ください。



～糖尿病療養指導士～  
立栄(たてえ)ひとみ