

【終わりに】
自己管理を始めるためにまず目標を決めましょう。今、あなたに出来ることは何ですか？ きょう、あなたにとって大切な事は何ですか？？出来ることから良いのです。

患者様妻 A「ある日の3時50

分、冷汗が出ていました。血糖を計ると35であつたためブドウ糖を追加しました。主人は自分の身体は自分で治す人。野菜は両手一杯食べ、どんな物でもまずいと言わずにきちんと言えます。自己管理はしっかりとできる優等生です。」

S「50年間の思い出は...？」
A「思い出すと辛いことがありましたが、50年の間生きてこれたのは当院の糖尿病教室のおかげです。今までのままではいけないと思うようになりました。看護師長との出会い...涙がでます。管理は血糖コントロールだけ。M医師は良く生きていたと言いました。これだけやってこれたのは、皆に支えられて、女房にも何回も救急車に乗せてもらって本当に感謝してます。」

日々のご自分を振り返る材料を作ってみませんか？ Aさんのように先ずできることから始めてみませんか？ 私たち糖尿病医療スタッフは、いつも患者様のそばにいて応援しております。

分、冷汗が出ていました。血糖を計ると35であつたためブドウ糖を追加しました。主人は自分の身体は自分で治す人。野菜は両手一杯食べ、どんな物でもまずいと言わずにきちんと言えます。自己管理はしっかりとできる優等生です。」

日常生活ではどんな注意が必要ですか？



かぜをひかないように



適度な運動



タバコは吸わない



定期的に眼科を受診



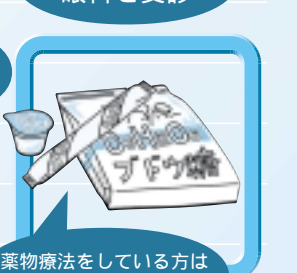
入念な足のチェック



バランスよい食生活



ストレス発散



薬物療法をしている方は低血糖予防にブドウ糖や砂糖を常備する。



良好な血糖コントロール



はみがきは欠かさず

定期的に通院し、検査を受ける。

糖尿病と上手につきあっていきましょう

