芳賀赤十字病院

看護外来のご案内

糖尿病看護外来

糖尿病ってどんな病気？
糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。
体内の膵臓（すいぞう）から出るホルモン「**インスリン**」の作用不足・分泌不足によって起こる病気です。どの年齢の方にも起こります。

糖尿病と言われた時、どんな気持ちを持たれたでしょうか？

・糖尿病になるなんて信じられない！
・これからどうすればいいの？
・目が見えなくなっちゃうの？
・このままどんどん悪くなってしまうの・・・？

など、いろいろ悩まれたのではないでしょうか。

糖尿病は患者様・御家族・医療者が、力を合わせてコントロールしていく病気です。
糖尿病の治療目的は、糖尿病であっても適切な治療により合併症を予防して、その進行を防ぎ健康な一生を送ることです。

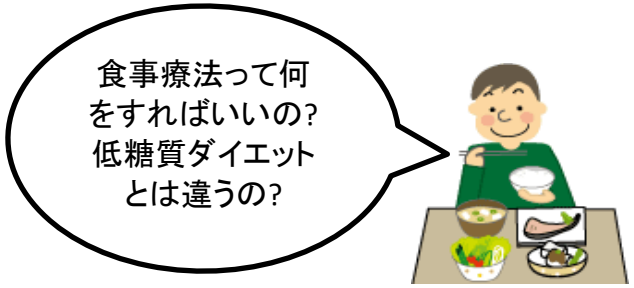
外来指導料金に関して、当院に通院中の患者様においては保険が適用になります。

実施日　　水・金曜日　　9～16時

糖尿病治療の三本柱

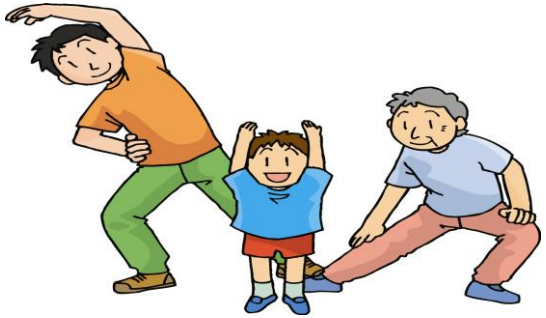
＜食事療法＞

食事療法は、治療の基本です。
1日3食、野菜を取り入れバランスよく、必要なエネルギー量をとりましょう。
あなたの1日に必要なエネルギーは何キロカロリー？



＜運動療法＞

運動と言われても、どうすればいいの？
時間がなくて、自分には無理と思っていませんか？
運動は血糖を下げ、体重を減らし、インスリンの働きを助けてくれます。体重のある人ほど効果が出ます。
あなたに合った運動について一緒に考えてみましょう。



運動療法開始については医師のGOサインが出てから、スタートしましょう！！

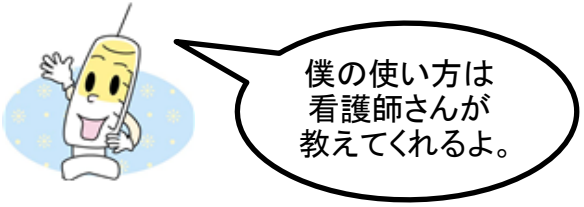
＜薬物療法＞

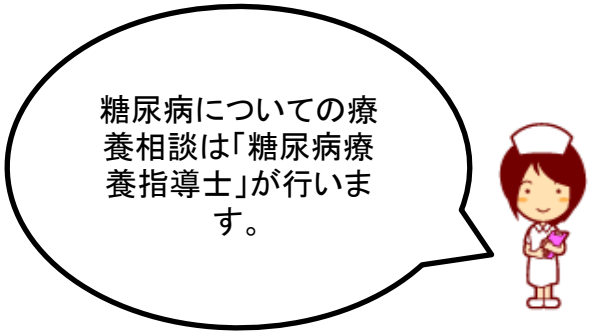
薬は一生飲まなければいけないの？

インスリンの注射をするように言われたけど、

怖いな・・・・。

どうしてもやらなければいけないの？
糖尿病の治療薬には、内服薬もインスリンも様々な種類があります。その方にあった薬を効果的に使うことで血糖を適正にコントロールします。



「知識こそ力」

糖尿病についてきちんと理解し生活習慣を改善し血糖値をコントロールする事は大変重要です。
私達、看護外来スタッフは患者様や御家族のお役に立てるよう援助させて頂いております。
お気軽に声をお掛け下さい。