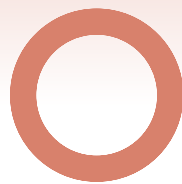


11月14日は世界糖尿病デー



world diabetes day

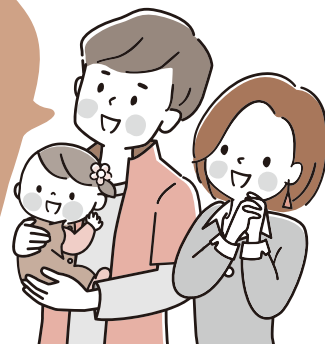
14 November

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、2006年に国連決議で採択され正式な国連デーとなりました。11月14日はインスリンを発見したフレデリック・バンティング博士の誕生日で、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を世界糖尿病デーとしています。

世界糖尿病デーは、現在、世界160か国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっており、「糖尿病はコントロールできる病気であり、合併症を予防できる」ことを世界規模で呼びかけています。世界糖尿病デーでは、青い丸をモチーフにした『ブルーサークル』がシンボルマークとなっており、どこまでも続く空を表す『ブルー』と、団結を表す『輪』をデザインし『Unite for Diabetes』（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けた活動を推進しています。静岡県では、駿府城やエスパルスドリームプラザの観覧車、沼津でも沼津港の「びゅうお」でライトアップを行っています。



11月14日、今年も観れるといいですね。



# 健康体操

## 変形性ひざ関節症の生活の工夫

「変形性ひざ関節症」とはひざの関節の軟骨が少しずつ減少して、変形したり骨がこすれて痛みが起こったりする病気です。

変形性ひざ関節症は変形があったとしても必ず痛みがでるわけではありません。痛みがあってもなくても、生活の工夫により症状の進行が抑えられ、生活がしやすくなります。今回は生活の工夫をご紹介します。



### 【歩くとき】



- ◎歩くときは少し足踏みをしてから歩き始めましょう。
  - ◎万歩計や携帯電話の歩数計を用いて、一日の運動量を記録してみましょう。
- 動いて痛みが強くなった場合は、前日の歩数を確認し、自分に合った歩数を把握しましょう。

### 【階段・段差の昇り降り】



- ◎高い段差の昇り降りはひざへの負担が大きくなります。階段を昇る時は痛くない足を先に、降りる時は痛い方を先に出しましょう。
- また低い椅子からの立ち上がりも、ひざに負担がかかりますので高めの椅子に座るようにしましょう。

※ひざが腫れたり、熱を有する場合は整形外科を受診しましょう。

リハビリテーション課

# Numazu せいの通信



## ■せいのさんぽ<sup>37</sup>

「糖尿病看護認定看護師/特定看護師」

11月14日は世界糖尿病デー

## ■健康体操

リハビリテーション課

「変形性ひざ関節症の生活の工夫」

## ■外来担当一覧表



TEL. 055-952-1000

FAX. 055-952-1001

〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6

<http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/>



糖尿病看護認定看護師

／特定看護師

### 糖尿病看護認定看護師とは

糖尿病看護認定看護師は、患者さんが糖尿病を持ちながらも、毎日の生活をその人らしく過ごしてもらえることを目標に、患者様に合った自己管理の方法と一緒に考え療養支援をします。

### 特定看護師とは

特定看護師は、患者さんが最善の状態になるよう、医師の判断を待たずに手順書(指示書)により一定の診療の補助を行います。

### 活動内容・特色

糖尿病看護認定看護師の資格を有する特定看護師として、主に、糖尿病を有する入院患者さんのインスリン投与量の調整を行っています。糖尿病は他の病気を併せ持っていることや、手術等で大きく血糖値に影響を及ぼします。血糖値が高いと肺炎等の炎症の改善や手術後の傷の治りが遅くなったりすることがあるので、血糖コントロールはとても重要です。血糖値を速やかに改善し、必要な治療が受けられるよう、主治医やスタッフと一緒に医療・ケアを提供しています。また、糖尿病患者さんがインスリン注射等の自己管理ができ、安心して療養生活が過ごせるよう併せて支援を行っています。

