

1月23日 金曜日

糖尿病を学ぶ集いがありました

今回のテーマ

- ・糖尿病と災害 滝医師
- ・フットケア 講義 糖尿病療養指導士看護師 にて行いました。

★今回は外来通院中・入院中の 43 名（うち初回21名）の参加がありました★

糖尿病と災害

<内容>

心構えと準備

- ①自分の糖尿病型、治療を知っておく
- ②災害後の数日間を乗りきられるような準備（薬剤等）をする

・避難時の対処

- ①災害が発生したら落ち着いて行動する
- ②遠慮せずに周囲に周囲に協力をお願いする

・避難生活

糖尿病を考慮した避難中の食事、運動

参加者の感想

災害の準備は大切です。もっと広くアピールしてください。



フットケア

糖尿病患者さんは、足に傷を作らないことが大切です。

<内容>

- ①足の傷を悪くさせないため毎日観察の必要性について
- ②爪切り・やすりを使った処置のデモンストレーション
- ③参加者が自分の足を観察し実際に爪切り、爪やすりの実践
- ④足が観察できていますか？

参加者の足にシールを貼り、剥がしました

参加者の感想

深爪をしてました。

爪が伸びると靴下にひっかかるので切りたくなくなってしまふ。

方法を覚えたので家でやってみます。



●フットケア外来のご案内

専門の研修を行った看護師がフットケア外来を行っています。

たこや魚の目の処置や、切りにくい厚くなった爪のお手入れをしています。

開設日：毎週火曜日 午前中、約1時間

（完全予約制です。医師や看護師にお問い合わせください）

やすりで爪の長さを整える事をお勧めしています。

次回の「糖尿病を学ぶ集い」は6月開催を予定しています