

# 糖尿病教室

2025

春夏号

ガラシア病院  
糖尿病教育プログラム  
委員会

だより



## 薬とうまくつきあっていくために

糖尿病の薬はもちろん、薬は正しく使用することが大切ですが、飲み方を間違えたり飲むことを忘れることもあるでしょう。ここではそのような困った状況を避けて服用をうまく続けるための工夫についておはなしします。

ピルケースや配薬カレンダー  
を利用しましょう

1回に飲む薬を事前に整理・セットしておくことができます。

ドラッグストアや調剤薬局で販売されています。



一包化調剤

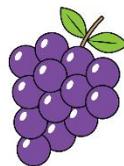
をしてもらうこともできます



飲み忘れないタイミング  
に合わせましょう

朝ならば忘れない、夕食後ならば余裕がある、など生活リズムの中で余裕のあるタイミングにお薬をまとめてもらうことができます。すべての薬について対応できるわけではないですが、医師や薬剤師に相談しましょう。

かかりつけの調剤薬局に、服用ごとに1つの袋に入れてもらう「一包化調剤」を依頼することもできます。複数の医療機関からもらった薬も1つの袋に入れることができます。食事が摂れない場合のために血糖を下げる薬のみ一包化せずに分けてもらう工夫もできます。



担当 薬剤師 佐藤

## 暖かくなってきました。体を動かしましょう。

運動療法の急性効果にはブドウ糖や脂肪酸の利用が促進され、血糖が低下する作用があります。また、継続して行うことでインスリンが効きやすく慢性効果があります。さらに脂肪の代謝がよくなる、血圧が低下する、心肺機能が改善するなどの効果もあります。

### 有酸素運動



- ウォーキング
- ジョギング
- 水泳
  - 週に3~5回以上
  - 持続時間は20分以上
  - ややきつく感じる程度で

水中歩行は有酸素運動とレジスタンス運動のミックスにあたる運動です！  
膝への負担が少ないためおすすめです！



### レジスタンス運動



- 腹筋 ●ダンベル運動
- 腕立て伏せ
- スクワット など
- 連続しない日程で週に2~3回
- 有酸素運動と組み合わせて行うとより効果的

