



No.5 糖尿病療養指導士会だより

発行日 平成 25 年 12 月 4 日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会 【担当 保健師】

〒400-8506 甲府市富士見 1 丁目 1-1 TEL 055-253-7111 内線 1231・1232

冬の寒さ対策

だんだんと寒さが厳しい季節になってきました。年末年始は、忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多く、1年のうちで血糖のコントロールの乱れやすいときです。食べ過ぎ、飲みすぎに気をつけつつ、意識して体を動かして、冬を楽しく健康的に過ごしましょう。

今回は、冬を元気に過ごすための、寒さ対策のポイントをまとめてみました。



運動療法

冬は寒さで体が硬くなっているため、運動前にはいつもより念入りなウォーミングアップを行い、筋肉をほくして血液の循環をよくしましょう。

服装としては、運動により体温が上昇してくるので、体が温まるごとに1枚ずつ脱げるように、重ね着をするとよいでしょう。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着する方が、衣類と衣類の間の空気が断熱材の役目を果たして熱を蓄えてくれます。

防寒・保温性があり、汗をすばやく吸収する速乾性機能をもつ素材の下着もいろいろな種類のもので出ているので、試してみてもよいでしょう。



暖房の使い方

糖尿病の神経障害があると、足の感覚が低下してくるため、暖房による熱さがわかりにくくなります。体温より高い温度に長時間当たっていると、低温やけどになる恐れがあります。暖房器具は体から離れたところで使用しましょう。

こたつ	電気カーペット	湯たんぽ・カイロ
ヒーターの真下は高温になるので、足の置き場に気をつけましょう。	ずっと同じ姿勢でいると、接した箇所が圧迫されて、やけどしやすくなります。	直接体につけず、同じ場所に長時間使用しないようにしましょう。



インスリンの保存方法

通常は、インスリンを部屋の中に置いていても問題ありませんが、冬は暖房のない部屋、寒い玄関、車の中などに置いておくと、寒冷地では凍結する可能性があります。凍結するとカートリッジがひび割れたり、ゴム栓が膨らんだり、大きな気泡ができることがあります。一度凍ったインスリン製剤は品質が保てませんので、使用しないでください。



寒い時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。十分な睡眠、血糖コントロールなどが大切です。手洗い、うがいを習慣にして予防しましょう。

「HbA1c」をご存じですか?

HbA1cは、過去1~2カ月間の血糖値の平均を知ることができます。検査直前の食事や運動の影響を受けにくいので、治療のめやすとなります。

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%) NGSP 値	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満

【参考文献】さかえ 2012 年 11 月号 P34 「知っておきたい防寒対策」、ノボケアニュース No.19 「インスリン製剤の保管について」、糖尿病ネットワーク「冬の運動の注意点 寒さ対策とウォーミングアップ」<http://www.dm-net.co.jp/calendar/2012/019448.php>