



2020年 1月



●ストップ! インフルエンザ・感染性胃腸炎

感染すると血糖がいつも以上に激しく変動し高血糖や低血糖が起きやすくなります。発熱、嘔吐や下痢による脱水が加わると重症化しやすいため水分補給が大切です。

●おぼえておきたい脱水防止のポイント

・水分は1日1.5～2リットル飲む

胃腸が弱っているため1時間に100mlを目安にこまめにとる

・スポーツドリンクの摂りすぎは注意

経口補水液や白湯を利用しましょう

・症状をチェックしましょう

唇・舌・口の中が乾燥する、急な体重減少は脱水症状かも。血糖測定をしている人は普段よりこまめに測定しましょう。



●こんな時は医療機関に相談しましょう

- ・嘔吐・下痢が半日以上続いて、症状が改善しない
- ・38℃以上の発熱が2日以上続く
- ・いつもより著しく血糖が高い
- ・薬やインスリンは普段どおりでよいのか迷う



2020年 2月



日	月	火	水	木	金	土
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29

備考