

糖尿病の通院中断に 注意しましょう!



新しい生活様式を実践しながら、糖尿病の治療を続けていくことが重要です。
以下の点に気をつけて、健康的な生活を送りましょう!

基本的な感染対策



石けんで
手洗い



マスク着用



距離の確保



治療の継続

- ◆自己判断で治療を中断せず、かかりつけ医の指示に従い、お薬の服用や治療を継続しましょう。
- ◆オンライン診療等が可能な場合もありますので、通院方法はかかりつけ医と相談しましょう。



体調不良の際は、
我慢せず、かかり
つけ医に受診しま
しょう。

食事療法と運動療法の継続

- ◆合併症を起こしたり悪化したりするのを防ぐために、普段から糖尿病のコントロールを良好に保つ必要があります。
- ◆糖尿病治療では薬の有無に関わらず、食事療法と運動療法の継続が必要です。主治医と相談しながら継続しましょう!



食事

毎日のちょっと
した心がけが大
切です!

- ゆっくり、よくかんで食べる
- 3食規則正しく食べる
- バランス良く食べる
- 食事は腹八分目にする
- 夜遅く、寝る前には食べない



運動

運動の際は水分補
給をしっかりと!

- 「新しい生活様式」を踏まえ、無理せず自分にできる運動を考えてみましょう!
- 少人数で距離をとってウォーキングを行う、自宅で動画を活用して体操するなど、感染防止対策を心がけ、安全に運動しましょう!