

い

インスリン

打ち忘れると

高血糖

あ

足の裏

見てさわって

チェックして

き

禁煙は

糖尿治療の

第一歩！

か

眼科へ

行こう！

忘れずに！

し

シックテイ

体調悪けりゃ

すぐ相談！

さ

酒の

飲み過ぎ

気を付けて！

に

尿検査

蛋白出たら

腎臓病！

な

内臓脂肪

必要以上に

貯めないで！

み

味噌汁は

具沢山で

汁少なくて！

ま

満足満腹

それは料理の

工夫次第！

り

料理は

塩分控えて

薄味で！

ら

ラーメンの

スープは必ず

残しましょう！

え

塩分は

6g未満に

控えよう

う

運動は

食後にしよう

週3日



け 血圧を

上げずに防ごう

合併症！



く 薬をね

忘れず服用

これ大事！

せ

全身の

細い血管

ボロボロに

す

ストレスは

血糖上昇

招きます！



寝る時は

いびき無呼吸

要注意！



ぬるま湯で

火傷を防止

気を付けよう

め

眼は大事

網膜症を

見逃すな！

む

無痛性

痛いのが分からぬ

神経障害

れ

レストライン

行くなら定食

頼みましよう！

る

るんるんるん

たまには息抜き

必要よ！

ろ

論より

証拠の

栄養指導！

お

お菓子の

誘惑に

負けないで！

も

持って安心

連携手帳

忘れずに！

こ

コーヒーは

フラックだけぞ

それなあに？

ち

治療法

守れば糖尿

怖くない！

た

体重を

毎日計って

肥満防止！

靴下履こう！

ダメよ

は

はだしは

ひ

冷汗が

出ると危ない

低血糖！

ゆ

夕方に

靴を買うのが

常識よ！

や

野菜から

食べる習慣

身に付けて！

と

透析に

なったら大変

合併症！

そ

その一口

高血糖に

なりますよ！

の

のど渇き

沢山飲んで

すべトイシ!

ほ

褒められて

やる気が上がる

診察室

て

手の震え

低血糖の

サインだよ！

っ

っ
っ
っ
っ
っ

手が出て

い
け
ま
せ
ん
！



ヘモグロビンA1c

7%未満が

目標よ！



太ったら

血糖上昇

サインです！

わ

わっはっは

笑って下げよう

血糖値！

よ

よく噛んで

時間をかけて

食事しよう！

