



## ●看護部より

看護師 鈴木です。血糖測定、自己注射をされている方へお願いです。

自己注射の注射針や血糖測定の穿刺針は毎回交換するようにしましょう。

皮膚が化膿したり、痛みが増したりするので注意しましょう。

# インスリン自己注射を行う方へ

## 注射針の再利用は大変危険です 注射針は毎回交換しましょう

同じ針を使いまわすと、

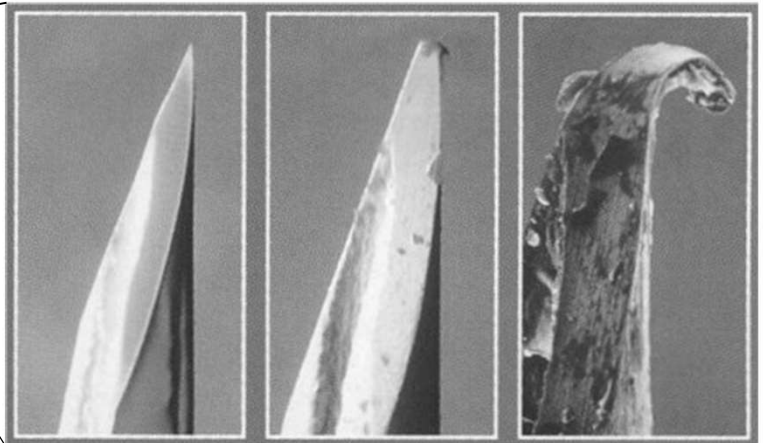
- ①感染症発症
- ②針折れ・針先の体内残留
- ③針の変形による痛みの増加・傷口の拡大



目には見えない針の劣化が起こっています!!

拡大

穿刺器



(ベクトン・ディッキンソン社)

未使用 1回使用 6回使用



また、針を付けたまま保管する事で

- ①インスリンの液もれ
  - ②空気の混入
  - ③注射針の目詰まり
- により正しい質と用量で注射できない可能性があります。

**注射後は針を外し再利用せず処分して、必ず新しいものをご使用下さい**

参考：「インスリン自己注射を行っている方へ」 | 公益社団法人日本糖尿病協会



## ●栄養部より

こんにちは 管理栄養士 副島です。寒さもだんだん厳しくなってきましたが、冬はお餅の出番が増える方も多いかと思います。餅の特徴を知って、食べ方と量に気を付けましょう

## 餅に注意！ 同じ量でもご飯に比べて血糖値が上がりやすい！？

小さくてついついたくさん食べてしまう餅ですが、お米（うるち米）と餅（もち米）では消化の速度が違います。同じお米だからと考えず、それぞれの適量を守りましょう！

米のでんぷんはブドウ糖が繋がってできており、繋がりの種類によって消化速度が変わります

種類	形	消化速度
アミロース		ゆっくり
アミロペクチン		速い

でんぷんは端から分解されるので、端の多いアミロペクチンは分解(消化)が速いです

消化酵素

もち米は消化が速いため、  
1.血糖値が急激に上がりやすい  
2.食べる量が多くなりがち

◎もち米 アミロペクチン100%

○うるち米 アミロペクチン80%：アミロース20%

## お餅の目安量



## ●事務部より

12月2日より保険証の新規発行がされなくなりました。

基本はマイナンバーカードでの対応となりますので、マイナンバーカードをまだお持ちでない方は市役所での作成をお願いいたします。また、保険証との紐づけをされていない方は、紐づけをお願いいたします。

## マイナンバー使用

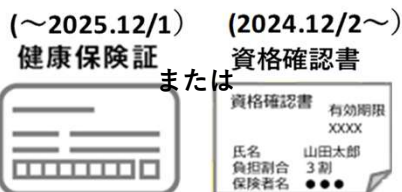


機械が上手く作動しない場合は

- ①マイナポータル
- ②資格情報のお知らせのどちらかをご提示ください。

## マイナンバー不使用

「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」は異なる書類です。



受付提示



オンラインでの資格情報確認

たきの内科クリニック

