



## 2病棟の子どもたちの生活のひとコマ

寒かった冬を越え、あたたかい春の季節がやってきました。今年も夏に向けてこれから気温がぐんぐん高くなるとのことなので、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



さて今回2病棟では、3月の病棟行事として「出発の会」を行いました。この時期2病棟には、退院が近い方から入院したばかりの方までさまざまなおさんが入院していますが、1年の節目として今年度を振り返り、次年度に向けてまた新たに踏み出す行事として「出発の会」を行いました。みんなで新年度に向けての目標を書いたり、桜の花びらや手形の鳥作りをしたりして、すてきな共同制作の作品が出来上がりました。目標には、勉強のこと、学校のこと、スポーツのことなど自分自身のことを一生懸命考えながら書く姿がみられ、出来上がった作品はみんながいつでも見ることができるよう病棟内に展示しました。それぞれの目標に向かって、4月から新たな気持ちで出発しましょう！  
(児童指導員 平田 真理子)

## 通所支援事業のひとコマ



新年度が始まり、通所支援でも新しい利用者さんをお迎えして、今年も安心安全

に、そして楽しく過ごしていただけるよう、スタッフ一同気持ちも新たに取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ということで、3月のつうえんでは、ひな祭りイベントとして「ひな人形の由来」の紙芝居をみたり、内裏飾りと一緒に写真を撮ったりして季節感を味わいました。制作活動では、「菜の花畑に満開の桜を飾ろう」ということで、桜の形に切ったお花紙を利用者さんの手で握ってもらって、くしゃっとした(味わいのある)桜をピンクの画用紙に貼りつけてつるし飾りを作りました。中庭では本物の菜の花が咲いていたのですが、肌寒かったり風が強かったりで外気浴もできず、ゆっくり鑑賞できなかったのがちょっと残念でした。

(療育指導室長 村松 順子)



## 糖尿病ワンポイントアドバイス No.9

### ～大型連休 旅行を楽しむための心得～

旅行は家族や友人と観光などで楽しい時間を過ごすことができます。しかし、普段と同じような食生活や環境ではないため、血糖値が変動する可能性があり、準備や心構えが必要です。

#### ■旅行前の準備

旅行前日まで健康観察を行い、気になる症状がある場合には医師に相談、受診します。できるだけ、ゆとりのあるスケジュールで疲れ過ぎないことを心がけましょう。スケジュールや食事など情報をあらかじめ入手しておくことで、対策を考えることができます。また、旅行先の医療機関についてホームページなど調べておくことで安心です。体調不良時のシックディールールを、医師に確認しておきましょう。

#### 【持ち物】

1. 糖尿病連携手帳やお薬手帳
2. 糖尿病の薬
3. 補食
4. 常備薬
5. 履きなれた靴
6. 糖尿病カード



#### ■旅行中の注意点

##### 《食事》

旅行中の食事は、炭水化物・脂質の多い豪華な

食事のため、摂取カロリーが多くなりがちです。特に炭水化物が血糖値の変動に大きく影響を与えます。できるだけ1日の摂取カロリーや炭水化物量が普段と同じくらいになるように、上手に残すなどの工夫が大切です。

##### 《薬の管理》

インスリンなどの注射薬やグルカゴン点鼻薬は、常温保存し手荷物として携行します。車内においたままにしたり、トランクに入れて飛行機の貨物室に預け入れたりすると、高温や凍結によりお薬が変質し使用できなくなります。

##### 《低血糖》

会席料理など食事が順に運ばれてくる場合には最初から主食(炭水化物)が出てこないこともあり、先にインスリン注射や経口薬を飲むと低血糖になる可能性があります。また、旅行中は天候やスケジュールによって運動量が変化します。人によって旅行中は、普段より運動量が増え低血糖になりやすいです。ブドウ糖などの補食の準備をしておくことで安心です。

旅行は日々の血糖管理の応用編です。準備をしっかりして、旅行を楽しみましょう！

※引用・参考文献:糖尿病ケア+(プラス)2025年1月号  
(5病棟副看護師長 渡邊 美佳)