

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

インスリンはどこに保管したら良いのでしょうか？

未使用のものは冷蔵庫で保管してください。決して冷凍庫には入れないでください。
使い始めたインスリンは室温で保管し、直射日光を避けましょう。

＜インスリンの保管方法と注意点＞

インスリンを保管するときは、“温度”に注意しましょう。使用期限も確認してください。

未開封のもの	使用中のもの	その他の注意点
<ul style="list-style-type: none"> 2～8℃で保管 	<ul style="list-style-type: none"> 室温で保管 	<ul style="list-style-type: none"> 凍結 高温、直射日光 飛行機 使用期限を守る
<p>未使用</p> <p>冷蔵庫の扉ポケット(4℃)がちょうどいい</p>	<p>使用中</p> <p>室温でOK</p>	

血糖値の測定を行う時の温度について

冬場の寒いところでは、血糖測定器が冷たくなってしまい、正しい測定ができません。例えば、夜の居間・寝室、洗面所・台所、車の中などです。測定器が使用できる温度はおよそ10℃～40℃です。

測定器・センサーは、温かい部屋など、環境温度に20～30分以上なじませてから測定してください。

それから、冬場は手指が冷たくなり穿刺してもうまく血液が出ないことがあります。手もしっかり温めて、穿刺する指をよ～くマッサージすると血液が出やすくなります。また、乾燥する時期でもあるので、ハンドクリームを塗るなどして手指の保湿することも大切です。



2020年が始ってもう2週間以上が経ちました。みなさん本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

さて、年末年始食べ過ぎて体重が気になる方も多いのでは？これから積雪や路面の凍結が考えられ、ウォーキングなど外での運動が難しくなります。そんな時は家の中でできる筋トレやストレッチが有効です。当院に、家の中でできる「レジスタンス運動」のポスターがあります。ご希望の方は声をかけて下さいね。

掲 示 板

休診・診療時間変更のお知らせ

- ・2月13日(木) 受付16時30分まで
 - ・3月12日(木) 休診
 - ・3月19日(木) 受付16時30分まで
- 上記となっております。

ご迷惑おかけしますが、よろしくおねがいします。