

本日の健康相談の結果

～避難生活で血糖値や血圧が心配な方へ～

令和6年 月 日

血糖値： _____mg/dL 食後 _____時間.

血中β-ケトン値： _____mg/dL.

血 圧： _____/_____.

今回の指導内容

- 主食(ごはん、パン、麺類)は普段の量にとどめ、残すことも良しとしましょう。
- 汁物は少なくついでもらい、汁を残すことも良しとしましょう。
- 食後 1時間ぐらいを目途に、友達を誘って気分転換に散歩しましょう。
- 水分を取ることを心がけましょう。
- 足の清潔を保つため、出来るだけ靴下を履きましょう。
- 足に傷が無いかよく観察しましょう。
- 内服や注射で治療中の方は、自己判断で中止しないようにして下さい。
- かかりつけ医に今日の結果も伝えてください。
- 保健師の方の指導を守りましょう。
- かかりつけ医をつくりましょう。
- (_____)