

## ● 糖尿病と上手に付き合う10ヶ条

1. 指示された食事を守る
2. 適度な運動をする
3. 薬だけに頼らない
4. 迷信や無責任な言葉に惑わされない
5. 民間療法に頼って治療を中断しない
6. 定期的に通院し、検査によるチェックを忘れない
7. 自分の身体を大切にし、規則正しい生活をする
8. ストレスをためない
9. 感染症から身を守る
10. 子供を糖尿病から守る