2020年度第２回糖尿病教室のご報告

日　　時 ： ２０２０年９月１０日（木）１４：００～１５：００（受付１３時半～）
場　　所 ： 宮地病院１階健診ラウンジ
主な内容 ： １、糖尿病治療のワンポイント　　看護師　植地
２、低血糖対処法をマスターしよう　　薬剤師　三浦
・糖尿病のお薬
・低血糖症状の“は・ひ・ふ・へ・ほ”
・低血糖発作が起きたらどうしたらいいの？
３、座ってできるリズム体操　　健康運動指導士　岡永
４、おすすめレシピ～みやじ食堂の紹介～　　管理栄養士　大久保
５、その他
・体重測定
スタッフ ： 外来看護師長　八木、薬剤師　三浦、健康運動指導士　岡永、
看護師　植地、管理栄養士　花房(兵庫県糖尿病療養指導士)・大久保、
総務課、医事課、福岡医師(糖尿病専門医)
協力ｽﾀｯﾌ ： 管理栄養士　田村(日本糖尿病療養指導士)、営繕
配 布 物 ： クリーンデンタル、グルコケア、デカフェ生茶

みなさまこんにちは。暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。９月１０日に今年度第２回目の糖尿病教室を開催しました。

感染症が流行する中での開催となるため、十分な感染症対策を行い、その内容についても会の最初に説明し、参加者が安心して参加できるよう配慮しております。

外来八木看護師長のあいさつでは、治療３原則と治療の継続の重要性について分かりやすく丁寧に説明して頂き、薬物→運動→食事療法とプログラムを進めていきました。

薬物療法では主に低血糖対処法について事例をもとに提示する事で理解しやすく、低血糖症状を“は・ひ・ふ・へ・ほ”の語呂合わせで説明し、参加者に覚えやすく記憶に残りやすい表現で提示することが出来ました。

運動療法では、座ってできるリズム体操を参加者と一緒に実践しました。感染症流行等に伴い家で過ごす時間が長くなり、なかなか運動が出来ないとの声をよく聞きます。一つ一つの動きは簡単そうに見えても、組み合わせや時間が長くなるにつれて徐々に疲労感も出始め、息が上がる場面もありました。心拍数を確認しながら、ご自身の体に合わせて強弱をつけることが出来るため、今の生活にすぐに取り込める内容を紹介できました。

食事療法の場面では、当院の管理栄養士が執筆し、ホームページ上で紹介している“みやじ食堂”に食品交換表のグループ分けを追加した献立レシピを紹介しました。今回はジャガイモを使用しないきのこ入りポークカレーをご紹介、食べ方や調理法を詳しく説明しました。食物繊維の効能について説明し、食物繊維を多く含む食材の積極的な摂取を勧めました。

次回は食事療法を中心に取り組みます。ご参加お待ちしております。

※感染症流行に伴い、急に中止となる可能性もございます。ご了承下さい。

（文：管理栄養士　大久保）