

2021年度第2回 糖尿病教室 実施報告書

日 時 : 2021年8月5日(木) 14:00~15:00

主な内容 : 1、薬と上手につき合うコツ 薬剤師 杉野
2、シックデイルールを学ぼう 看護師 植地
3、意識して筋肉を使いましょう！ 健康運動指導士 岡永
4、糖尿病と飲み物の関係 管理栄養士 大久保

スタッフ : 外来看護師長 八木、薬剤師 杉野、看護師 植地(フットケア担当看護師)、
健康運動指導士 岡永、管理栄養士 大久保・花房(日本糖尿病療養指導士)、
総務課、医事課、福岡医師(糖尿病専門医)

協力スタッフ : 3階スタッフ、リハビリテーション科、認知症疾患センター、営繕、栄養科

配布物 : マービーセット、素材力だし、クリーンデンタル

暑い日が続きますが、みなさま体調はいかがお過ごしでしょうか。

宮地病院では感染症対策を徹底した上で、今年度第2回目の糖尿病教室を開催しました。今回は、夏場という時期も考慮し、熱中症と関連付けて“シックデイ”をテーマに薬剤師、看護師、管理栄養士それぞれから講話を行いました。

みなさまシックデイルールはご存知ですか？糖尿病の方は、風邪をひいただけでも血糖値が高くなりやすいです。まずは、保温と安静につとめ、水分をできる限り摂り、早めに診察を受けましょう。

杉野薬剤師からは、シックデイの時の薬の飲み方、低血糖時の対処方法を教えて頂きました。資料を熱心に読まれる姿が多くみられ、自分が服薬している薬を知るきっかけともなりました。

植地看護師からは、“自分が糖尿病治療中であることがわかるものを携帯しておく”事として、糖尿病連携手帳、糖尿病患者用IDカード、おくすり手帳の紹介がありました。外出の際は必ず携帯して頂きたいと思います。

そして、水分補給も重要です。大久保管理栄養士から糖尿病の方の正しい水分補給の方法を教えてくださいました。スポーツドリンク、オレンジジュース、炭酸飲料の砂糖の量が提示され、砂糖の量にみなさん驚いておられました。食欲がない時は、量を守って摂取して頂く事も可能ですが、必ず主治医の先生に確認しましょう。ごはんが食べれているのであれば、水分補給の基本はお水かお茶です。

さいごに、暑い時期でも運動療法は必要です。おろそかになりがちですが、自宅で簡単に筋トレができます。岡永健康運動指導士から全身の筋肉を使った、座ってできる筋トレを教えてくださいました。ポイントは肩甲骨と太ももの筋肉を使うことです。是非、継続して取り組んで頂きたいと思います。

暑い日がまだまだ続きますが、できる事から一つずつ取り組んで頂ければと思います。次回は、“インスリンの効きをよくする運動と食事”をテーマにみなさまと取り組んでいけたらと思います。ご参加お待ちしております。

※感染症流行に伴い、急に中止となる場合もございます。ご了承下さい。

(文：管理栄養士 花房)