

糖尿病教室のご報告

平成 29 年 12 月 21 日（木） 14：00～15：00

今年 4 回目、最後の糖尿病教室が行われました。今回は 8 名の方にご参加いただきました。当院の糖尿病教室では、院長をはじめ、看護師・臨床検査技師・管理栄養士・薬剤師・事務など他職種のスタッフが協働して糖尿病教室を作っています。

今回の内容は、以下の 3 つでした。

- 1) 検査を行う意味と検査からわかること 臨床検査技師より
- 2) AGE（I-グーイ）を減らして、老化や糖尿病性合併症を予防しよう！ 大河内院長より
- 3) 食事での AGE を減らすコツ 管理栄養士より

検査技師からは、いつも当院で行っている検査（HbA1c や血糖値）についてお話しさせていただきました。検査の値は、自分の身体からのメッセージです。ないがしろにせず、よく耳を傾けることが大切ですね。定期的に検査をすることで合併症予防にもつながります。

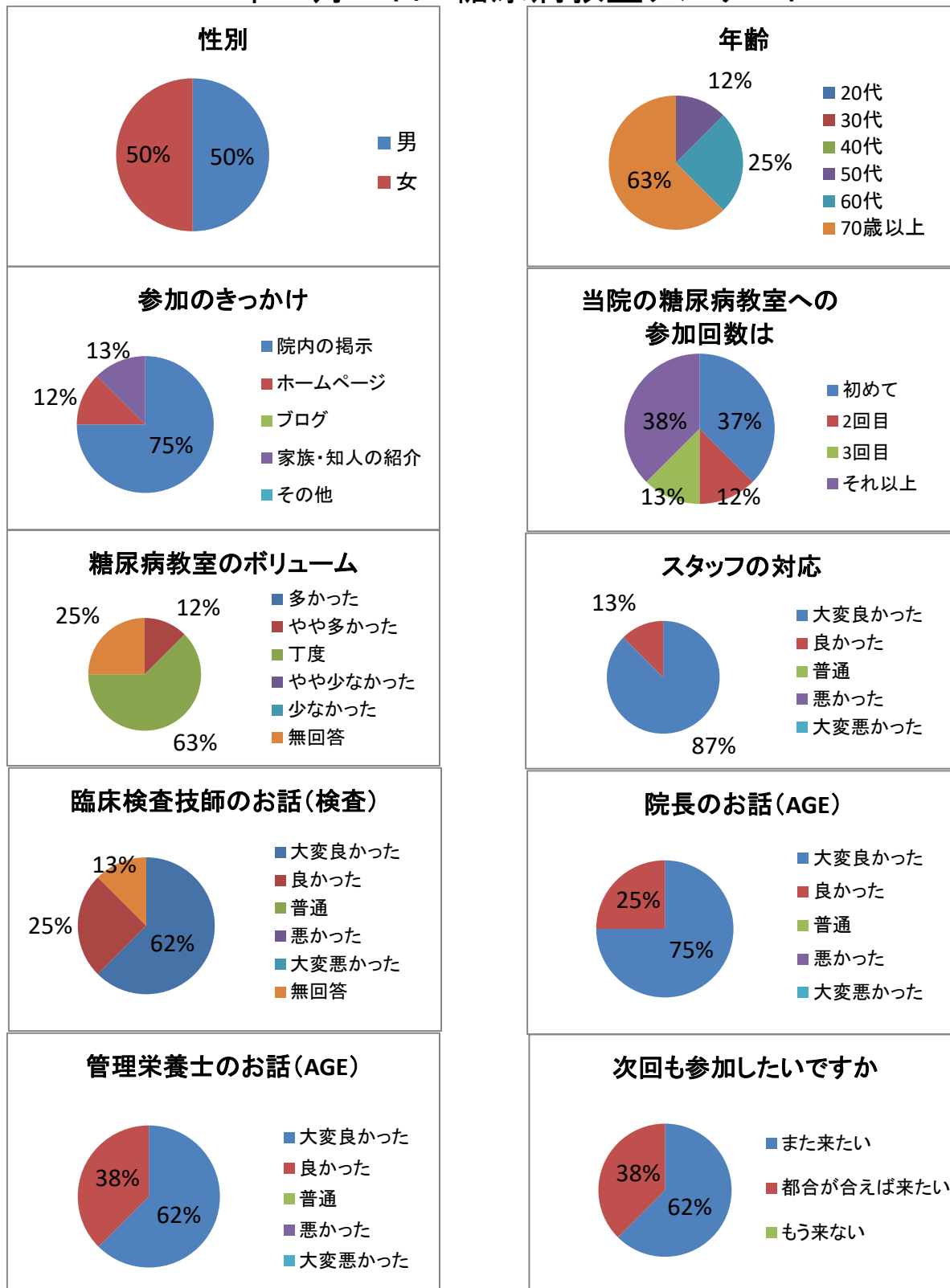
大河内院長からは、AGE についてお話しさせていただきました。AGE（Advanced Glycation End Products）とは、終末糖化産物と呼ばれる物質で、体内でからだを構成しているたんぱく質と糖が加熱されてできるものです。AGE が多い人ほど老化しやすいといわれています。高血糖がつづくにより多くの AGE が作られることがわかってきました。とくに糖尿病の方は、AGE が多くなることで合併症のリスクも高まります。老化や糖尿病の合併症を予防するためにも、AGE を増やさない生活が大切です。

管理栄養士からは、食事での AGE を減らすコツをお話しさせていただきました。血糖値が上がらないような食べ方をすることが必要です。血糖値が高いと、余分な糖が体内のたんぱく質と結びついて AGE を作ってしまうからです。食べ物の焦げた部分にも AGE が多く含まれます。必要以上に加熱するのは、避けたほうがよさそうですね。また食物繊維を最初に食べると血糖上昇がゆるやかになります。

来年も定期的に糖尿病教室を行っていく予定です。皆様のご参加をお待ちしております。



2017年12月21日 糖尿病教室アンケート



ご意見ご感想

●新しい情報があり、とても勉強になりました(AGE)。ありがとうございました。室内でできる運動が知りたい。

●糖と運動の関係はどうか。少々説明があればと思います。

●AGE、初めて耳にしました。でもいつも煮物、揚げ物からAGE摂取しているんですね！ビックリ。要注意だと感じました。よい食事摂取方法、実践していきたいと思います。