

糖尿病教室のご報告

平成 30 年 6 月 21 日（木） 14：00～15：00

今年 2 回目の糖尿病教室が行われました。今回は 13 名の方にご参加いただきました。多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

今回の内容は、以下の3つでした。

- 1) 注射はじめてみませんか 看護師より
- 2) 食べるならどっちクイズ 管理栄養士より
- 3) 血糖トレンド（変動）を知り、糖尿病治療に生かす！ 大河内院長より

看護師より、GLP-1 受容体作動薬についてお話しさせていただきました。糖尿病治療に使われる注射は大きく分けると、インスリンと GLP-1 受容体作動薬の2種類があります。注射と聞くと、どうしても怖いとかできるかなといった不安がありますよね。当院では週1回の GLP-1 受容体作動薬の注射も行っています。院内で注射することも可能ですし、自宅で注射することもできます。ご興味がある方はスタッフまでお気軽にお問合せください。

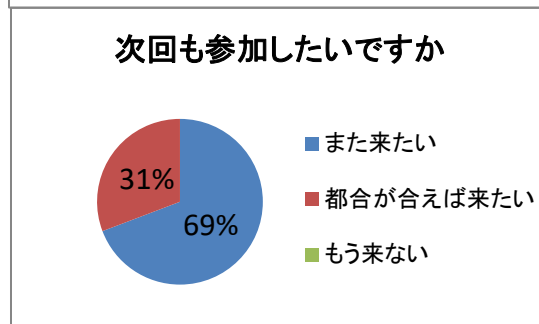
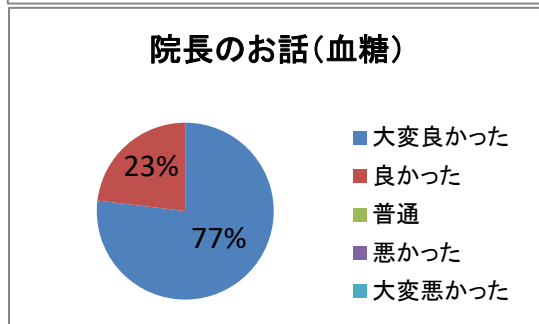
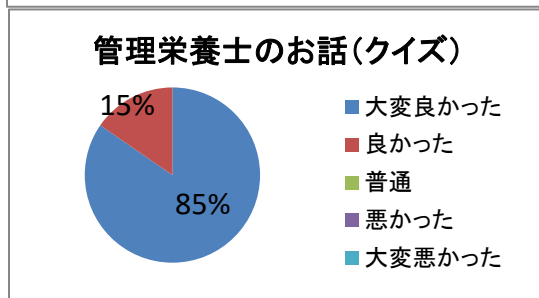
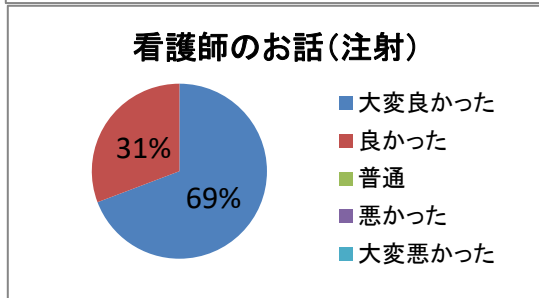
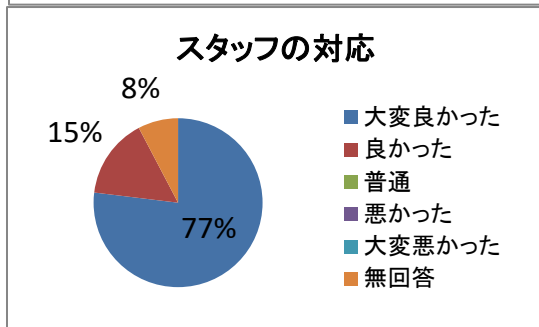
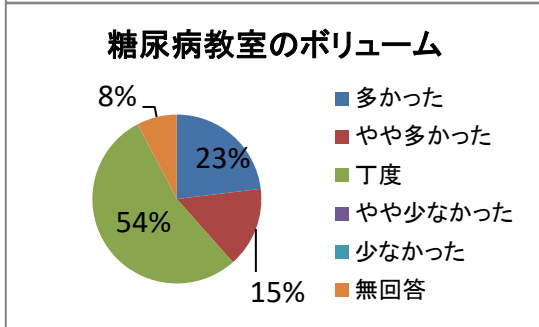
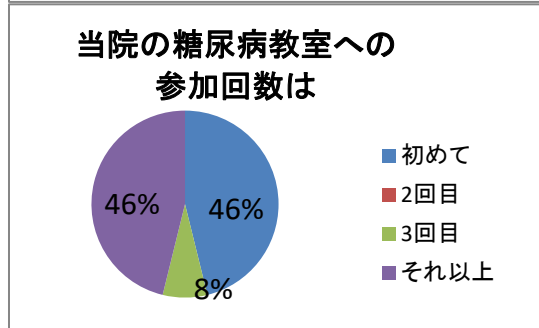
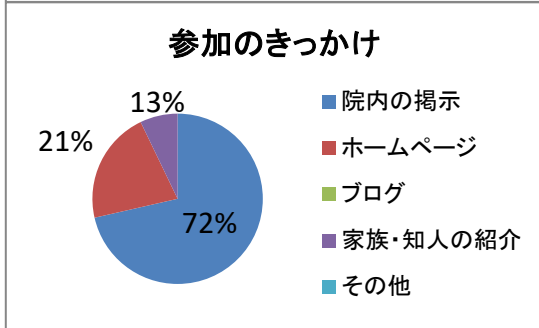
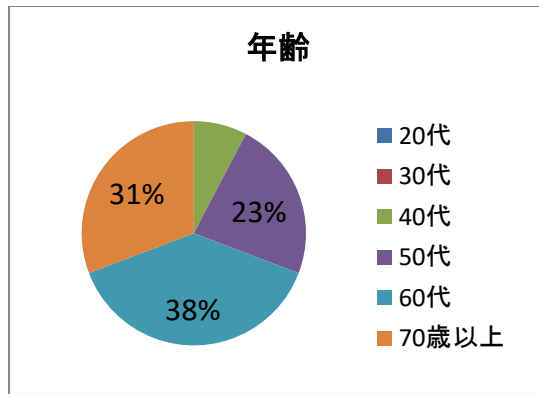
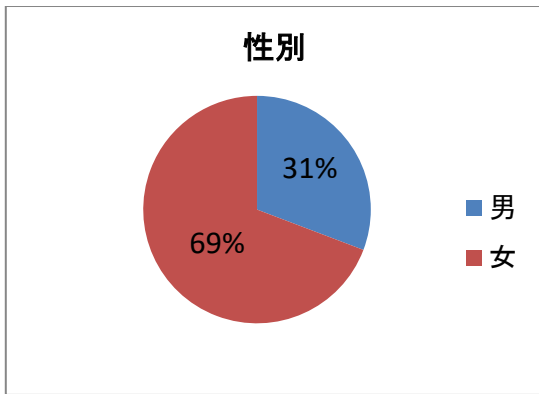
管理栄養士からは、2 択のクイズでどちらが血糖が上がりにくいかをみんなで予想しながら勉強しました。答え合わせでは、糖質の量も紹介しました。どちらも食べたい！という声も上がり、みなさん楽しく積極的にクイズに参加していただきました。

最後に院長の大河内から、血糖トレンド（変動）について、お話しさせていただきました。食後に血糖値が急上昇（食後高血糖）し、その後急降下する状態を血糖値スパイクといいます。このように激しく血糖値が変動することにより、2型糖尿病になるリスクが高まり、また動脈硬化の進行が早まるとも言われています。血糖値スパイクを小さすることも大事なことです。

次回の糖尿病教室は 9 月 20 日を予定しております。ご予約不要、参加費無料となっております。皆様のご参加をお待ちしております。



20180621糖尿病教室アンケート



ご意見ご感想

●糖尿病へのチェックの仕方を新しく教えてもらった。エッ〜！！と感じ。HbA1cの数値で安心していましたが、これからは「ちがう」んだと認識しました。

参加者13名