

糖尿病教室のご報告

平成 29 年 6 月 15 日（木） 14：00～15：00

いつもはセミナー室で開催しておりましたが、今回は待合室の大画面テレビを利用して開催し、10 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) 糖質 VS カロリー 管理栄養士より
- 2) さあ、みんなでエクササイズ 看護師より
- 3) 腸内細菌の乱れが糖尿病を悪化させる！ 大河内院長より

まず、管理栄養士より、患者様からよく質問される「糖質とカロリーの違い」について、お話しさせていただきました。また管理栄養士が実際に①「そうめんとおにぎり」、②「そうめんとサラダ」を食べて、どれだけ血糖値が上がったのか、クイズを交えながらお話ししました。糖質が少なければ、多少カロリーが高くても血糖値は上がらないのですね。でも何事も食べ過ぎは禁物ですね。

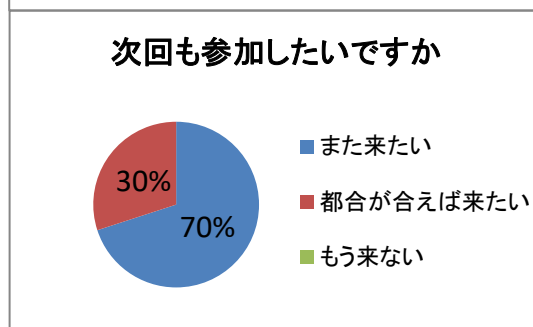
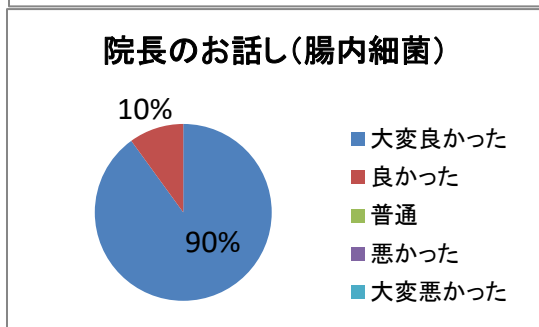
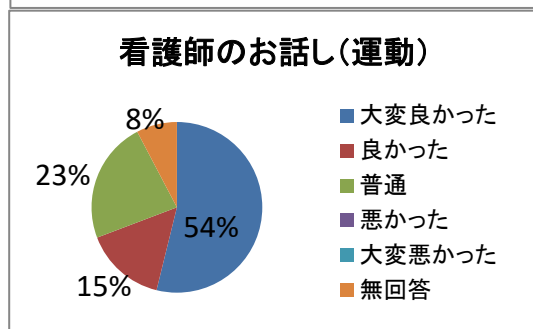
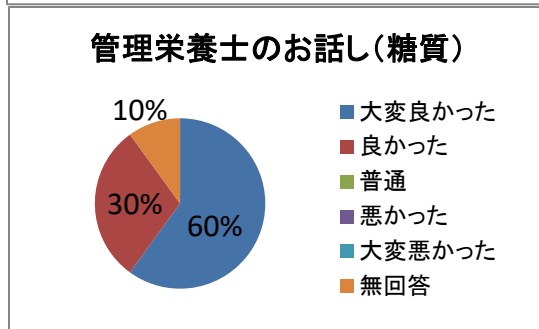
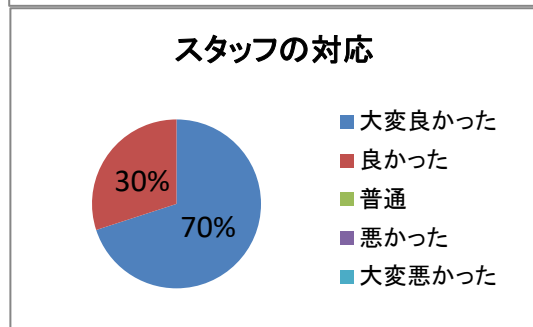
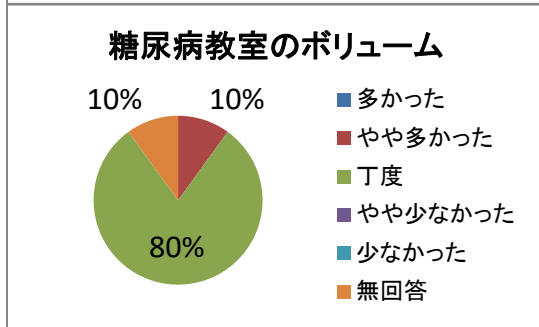
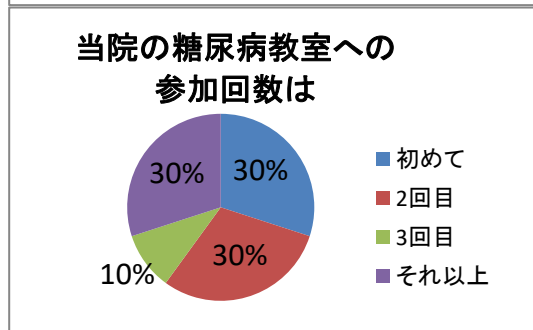
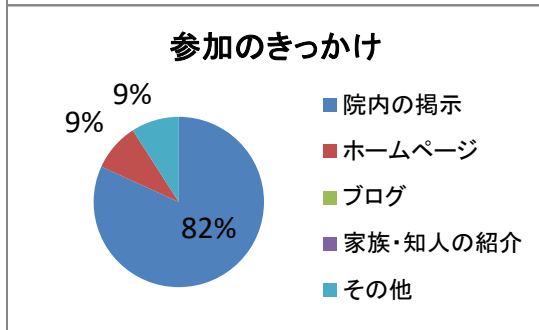
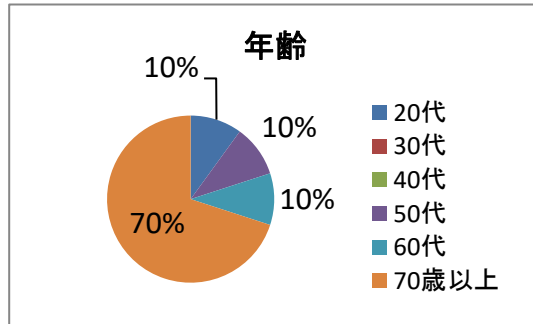
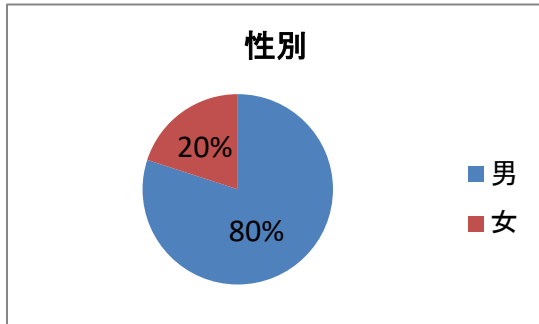
看護師からは、運動の必要性の説明のあと、DVD を見ながら、みんなで座ったままできる体操をしました。5 分程度の体操でしたが、体が熱くなるほどでした。座ったままの運動なら、雨が多いこの季節でも自宅でできそうですね。みなさんには、自宅で同じ体操ができるように資料を配布いたしました。

大河内院長からは、腸内細菌の種類や、腸内細菌と糖尿病の関係についてお話しさせていただきました。腸内細菌の乱れがインスリン抵抗性を引き起こし、糖尿病の悪化の原因の一つになるようです。また腸内細菌を整えるためには食事がとても大切です。腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維を積極的に摂りたいですね。

次回は平成 29 年 9 月 21 日（木）を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。



2017年6月15日 糖尿病教室アンケート



ご意見ご感想

●いつもありがとうございます。今まで通りでよろしいです。

●実際に食べた食事を例に出して、食後血糖値の上がりやすさを説明されていて、とても分かりやすく、なるほど！となりました。