

糖尿病教室のご報告

平成29年9月21日（木）14：00～15：00

さわやかな秋晴れの中、今年3回目の糖尿病教室が行われました。今回は9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) 糖尿病と歯周病の深～い関係 看護師より
- 2) 糖尿病のお薬について、シックデイの対応 薬剤師より
- 3) ロカボ＝緩やかな糖質制限とは 大河内院長より

まず、看護師より、糖尿病と歯周病の関係についてお話ししました。歯周病は、糖尿病の第6の合併症ともいわれています。糖尿病があると、歯周病になりやすく、また進行もはやくなります。予防、改善のためにも歯と歯ぐきの歯垢を意識して磨く、歯間ブラシを使うといった工夫が必要です。また症状のあるなしに関わらず、歯科の定期健診を受けることも大事ですね。

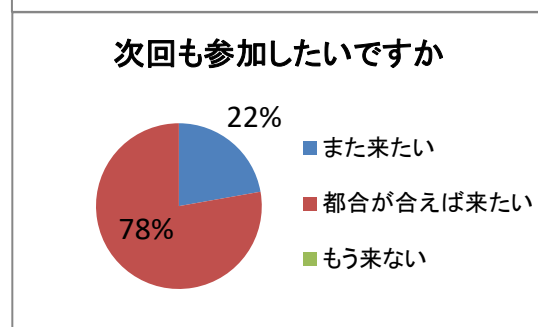
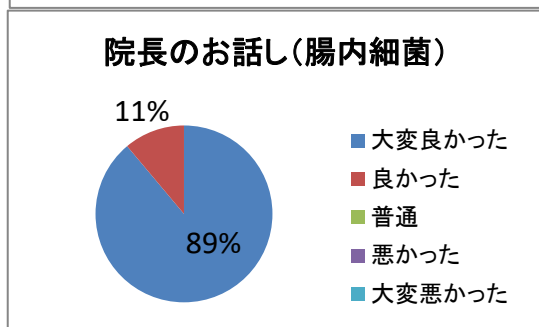
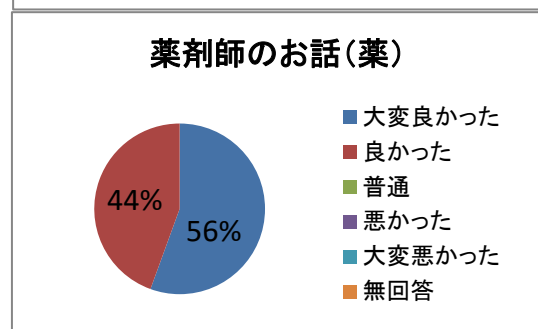
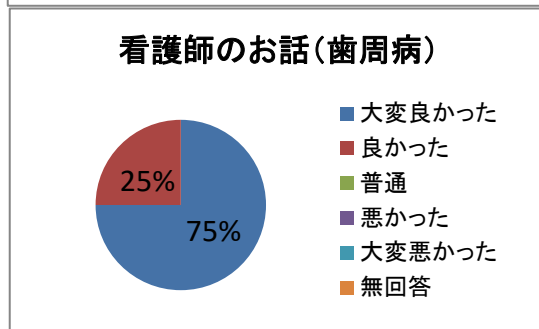
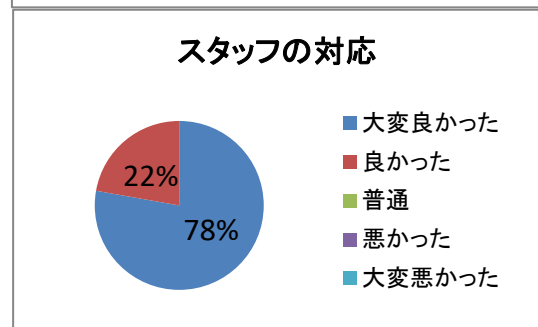
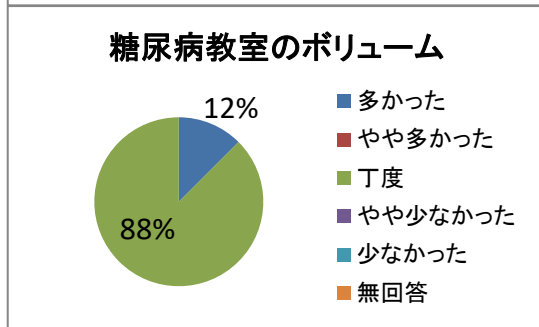
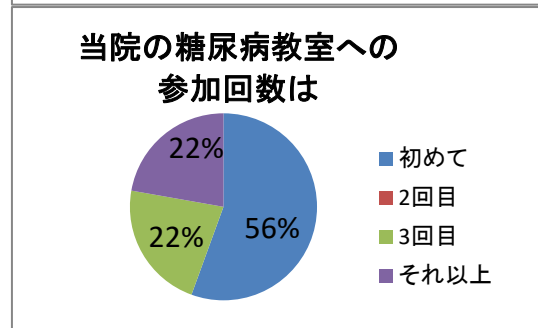
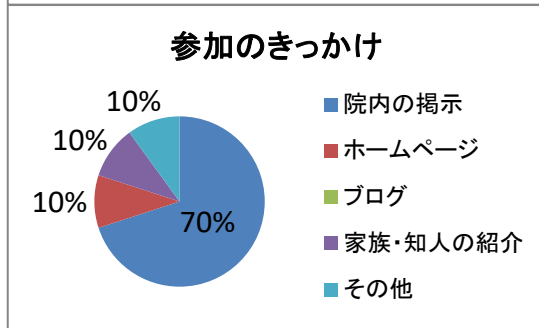
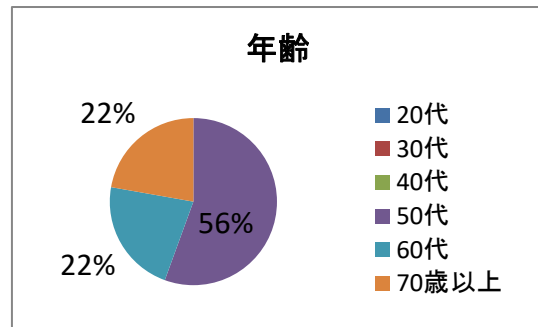
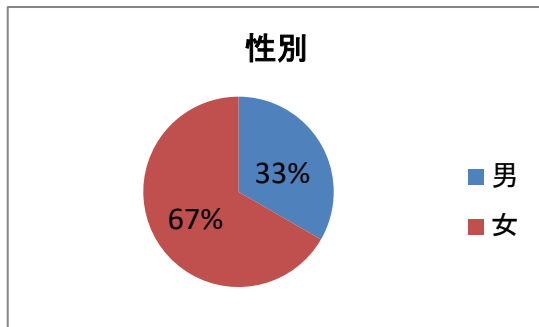
薬剤師からは、糖尿病のお薬について、またシックデイの対応についてお話ししました。シックデイとは、糖尿病の方が治療中に発熱、下痢、嘔吐を起こしたり、食欲不振の為、十分な食事がとれない状態のことを言います。そのようなときには、食事量によりお薬を調節したり、また早めに受診するようにしましょう。

大河内院長からは、今話題の「ロカボ＝緩やかな糖質制限」についてお話ししました。メディアでもたびたび取り上げられるロカボですが、極端な糖質制限は危険が伴います。主食を食べないのではなく、量を減らすことで、緩やかな糖質制限を行いましょう。市販の低糖質の食品も増えています。そういったものを上手に利用するのもいいですね。

次回は平成29年12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9月21日 糖尿病教室アンケート



ご意見ご感想

- 教室に参加して、糖質制限をすこし実行してみたいと思います。
- とても勉強になりました!!スタッフも熱心に取り組まれていてうらやましいです。参加させていただきありがとうございました。
- 脱水がどうして起こるのか、なぜのどがかわくのかわかった。
- 主人が10年以上糖尿病で通院しています。毎日の食事の献立で悩んでいました。脂を減らしたり毎日サラダを食べるとか・・・大変でした。カロリーよりも糖質制限の仕方を聞いて少し楽になった気がします。次回も教室に是非参加して参考にしたいと思います。