

糖尿病教室のご報告

平成30年3月15日(木) 14:00~15:00

今年1回目の糖尿病教室が行われました。今回は7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。

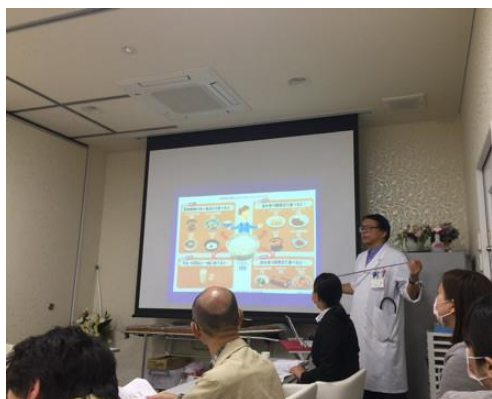
- 1) 食品表示を見てみよう 管理栄養士より
- 2) ジェネリックについて ポトス薬局薬剤師より
- 3) スローカロリーで糖尿病を改善させよう 大河内院長より

管理栄養士から、食品表示についてお話しさせていただきました。みなさんは、食品を買う時に裏側の表示を見ていますか？食品表示には、使用している原材料やエネルギー等、いろいろな情報が記載されています。原材料は、その食品に占める重量の多いものから順に記載されています。またカロリーゼロと表示されていても、実際にはゼロではない場合もあります。自分が食べている食品にどんなものが含まれているのか、一度裏側の表示をじっくり見てみるのもいいかもしれませんね。

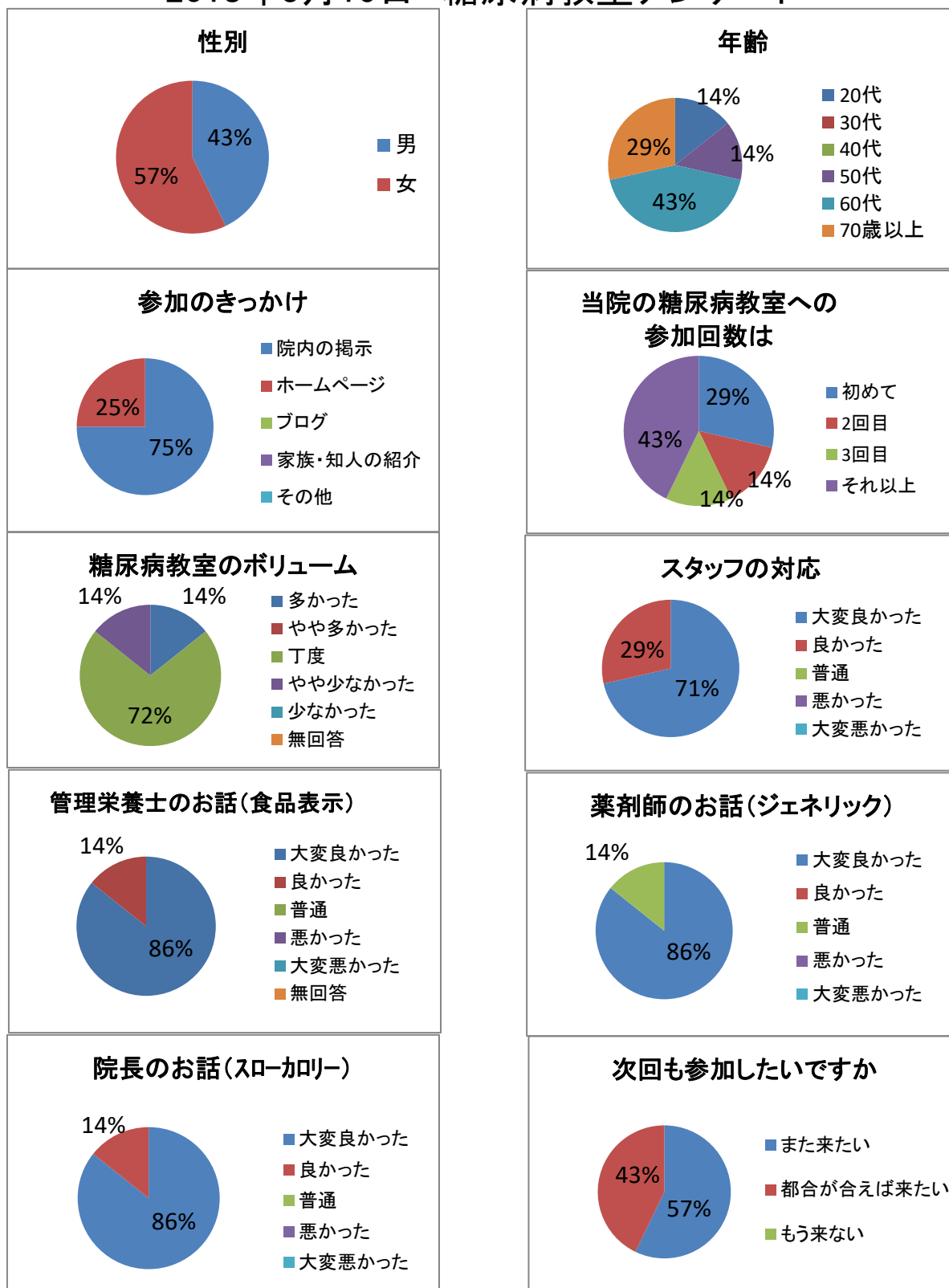
続いてポトス薬局薬剤師からジェネリック医薬品についてのお話しがありました。新薬の開発には莫大なお金や時間がかかっているんですね。ジェネリック医薬品の場合は、開発費用が少なくすむため、低価格となっています。新薬と有効性・安全性が同等であることを生物学的同等性試験により確認しているそうです。何か不安な点がある場合は薬剤師に相談するといいですね。

最後に大河内院長からスローカロリーについてお話しがありました。スローカロリーとは、ゼロカロリーでもなくローカロリーでもなく、糖質の小腸での消化吸収速度がゆっくりであることをいいます。吸収の早い糖は小腸の上部で素早く吸収されるのに対し、スローカロリーは小腸でゆっくり消化吸収されます。このスローカロリーを実践するには、野菜を先に食べ、よく噛むこと、食物繊維の多い献立にし、糖質の質と量に配慮することです。

本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。



2018年3月15日 糖尿病教室アンケート



ご意見ご感想

●ありがとうございました。新しい糖尿病に関する知識が増え満足しています。資料の一部ですが、文字が小さい所がありますね。拡大していただけるとありがたいです。

●もう1回、腸内細菌の話が聞きたいです。

●非常に勉強になりました。

参加者7名