

## 糖尿病教室のご報告

2019年9月19日(木) 14:00~15:00

今年3回目の糖尿病教室が行われました。今回は14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2つでした。

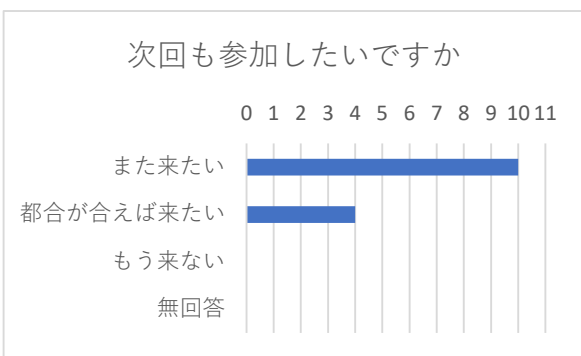
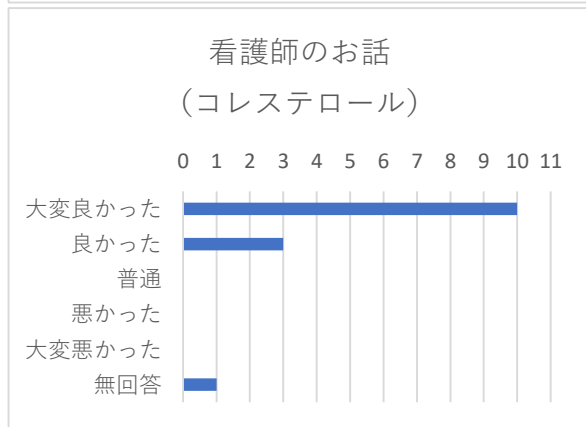
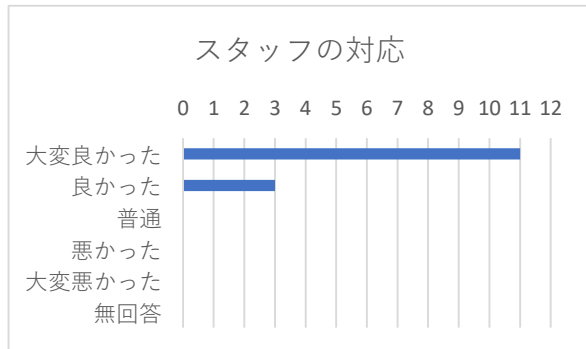
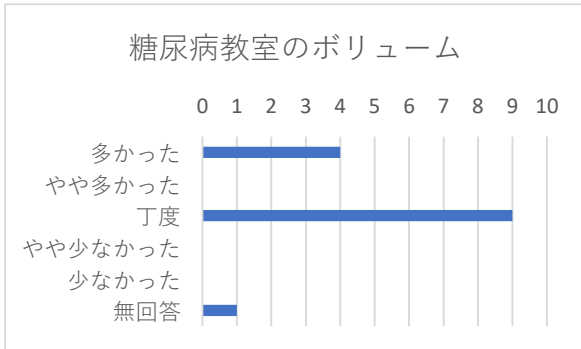
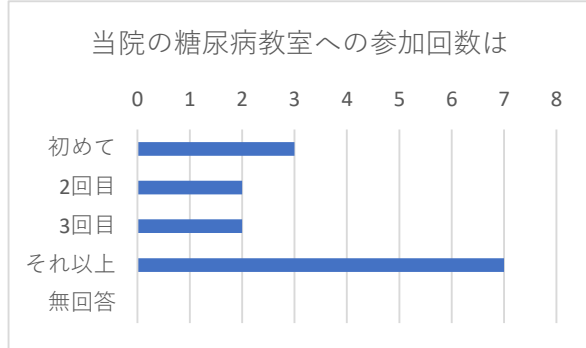
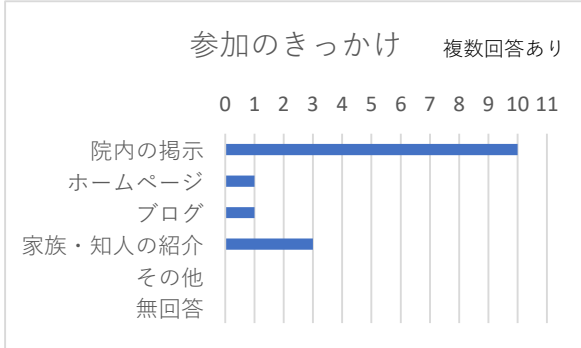
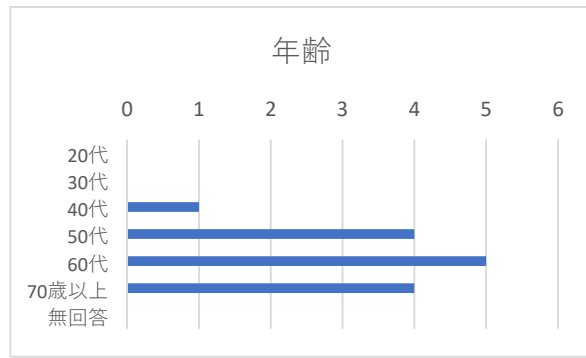
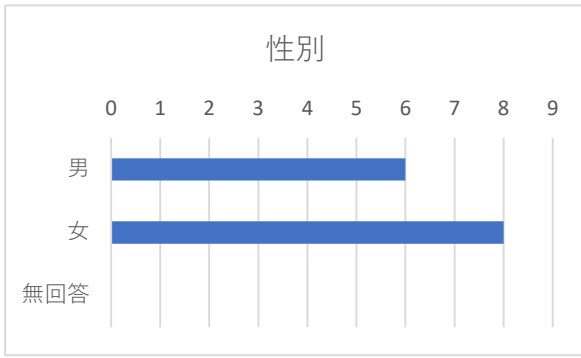
- 1) 腎臓のメメなお話し 管理栄養士より
- 2) 糖尿病とコレステロール 看護師より

管理栄養士から、腎臓の場所を人体模型 T シャツを使い示し、働き、糖尿病との関連、食事療法のコツについてお話しさせていただきました。血糖値が高いと腎臓内にある糸球体に炎症が起き、壊れてしまうため腎臓が悪くなります。腎症を進行させないために、①アルブミン尿に注目 血清クレアチニンと eGFR も見てね、②血圧コントロール、③たんぱく制限(段階に応じて)の3つのポイントでお話しいたしました。検査数値の見方や、血圧コントロールのための減塩、手ばかり法によるたんぱく質量の確認で腎臓を守る方法を分かりやすく説明しました。

看護師からは、糖尿病とコレステロールの関係についてのお話しでした。糖尿病と脂質異常症は違う疾患のように思われますが、動脈硬化を引き起こすという共通点があります。糖尿病の方は、健康な人に比べ3~5倍の動脈硬化性疾患の発症が高いというデータがあります。正常の血管と動脈硬化が起きた血管模型を触る体験や、ご自身の検査結果、当院で行える検査を説明しました。動脈硬化が起きないために、血糖値だけでなく、コレステロール値にも着目し、生活習慣や食事を改善していきましょう。

次回は12月26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。





参加者14名

2019年9月19日 糖尿病教室ご意見

- ・大変良いです。
- ・糖尿病と食事の関係の話は、日常生活で留意すべき内容で何回あってもいいと思います。いつも、この会を楽しみにしています。
- ・知らなかったことも多く、勉強になります。日常生活で注意することのお話しもあり、少しずつ改善していきたいと思います。
- ・とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・いつもお世話になりありがとうございます。ビデオが良かったです。ビデオはわかりやすいですネ。糖尿病教室、わかりやすいし勉強になります。そして、ほんわか…な雰囲気もいいですねえ～。緊張がほぐれます。まだ暑い日があったりします。スタッフの皆さんもお身体大切になさってください。いつもありがとうございます。