

糖尿病教室のご報告

2021年3月18日(木) 14:00~15:00

今年最初の糖尿病教室が行われました。今回は12名の方にご参加いただきました。お忙しい中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) 野菜をたくさん食べよう！ 管理栄養士より
- 2) 最新の糖尿病治療薬の使い分けと、すい臓がんで命を落とさないためのコツ 院長より

管理栄養士からは、野菜についてお話させていただきました。野菜には食物繊維がたくさん含まれています。1日に必要な食物繊維は、成人男性の場合、約21g。これはなんとキャベツ約1.4個分に相当します。この食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は急激な血糖の上昇を防いでくれますし、不溶性食物繊維には便通をよくする働きがあります。食物繊維はいろいろな野菜に含まれていますので、旬の野菜からとるとよいですね。また、食べる順番にも気を付けるとよいです。野菜から食べて、次に肉・魚、最後にご飯・めん・パンを食べると血糖の上昇が抑えられます。このほかにも野菜をたくさん食べるコツなどをお話させていただきました。

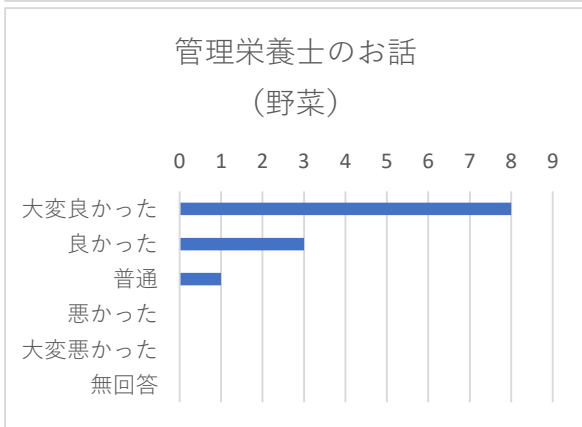
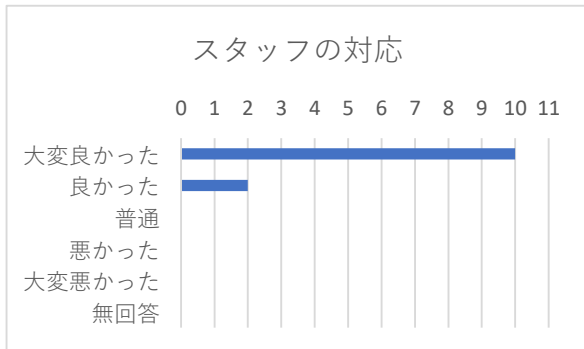
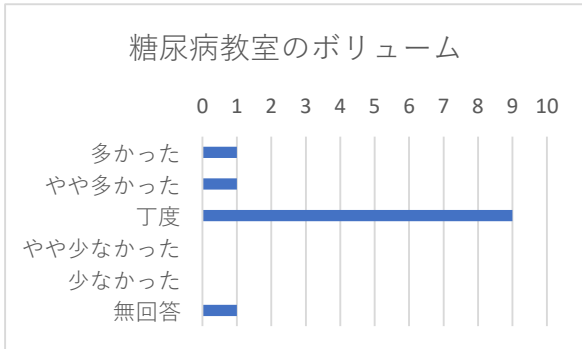
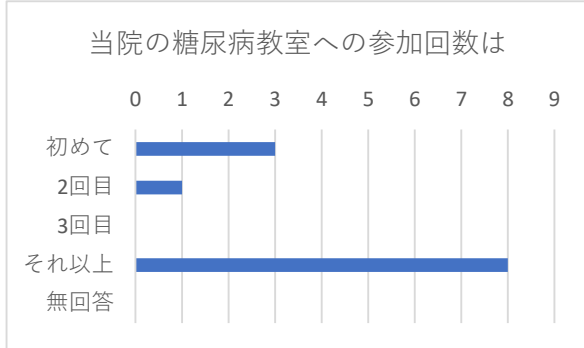
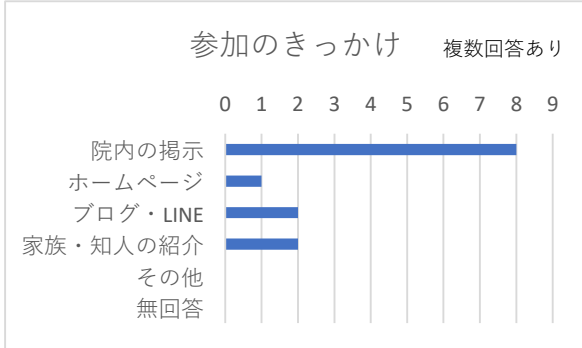
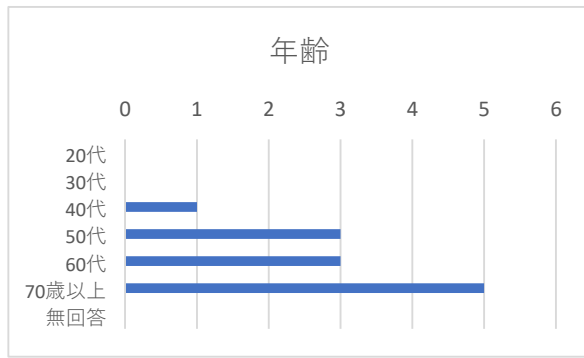
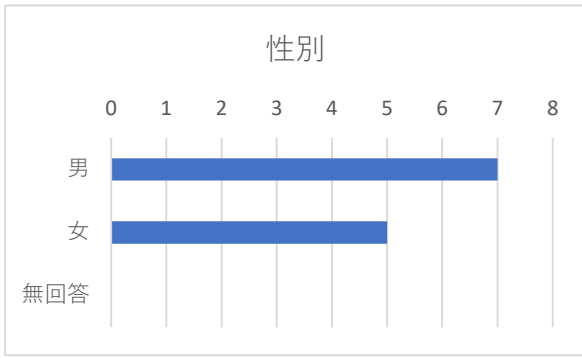
院長からは、最新の治療薬についてのお話とすい臓がんの検査の重要性についてお話させていただきました。糖尿病の治療薬は、年々種類が増え、今年新しい薬が発売されると9種類になります。薬によって、体内での作用が異なるため、患者さんの状態や生活スタイルに合わせて処方されています。お薬のことで疑問があれば、医師や薬剤師に気軽にお尋ねください。

すい臓がんは早期発見できれば治療ができる病気です。しかしながら、症状が出たときにはかなり進行していることが多いがんでもあります。日頃から、症状がなくても、エコー検査や胃カメラをすることで、すい臓がんを早期発見できます。当院でもエコー検査や胃カメラを実施しておりますので、気になる方は医師やスタッフまでご相談ください。

次回は6/24に開催予定です。予約不要・参加無料です。受診歴のない方もお気軽にご参加ください。



20210318糖尿病教室アンケート



参加者12名

20210318糖尿病教室ご意見

- ・大変満足でした
- ・参加費が無料はうれしい。野菜を今以上に食べます。次回も参加したい。
- ・糖尿病教室を年4回でなく、もっと増やしてほしいです。なかなか来れないので。
- ・いつもありがとうございます。
- ・糖尿病の治療も日進月歩なんだと思いました。すごくためになりました。コロナ禍なので、外出もはばかれるので、家で簡単かつ効果的な筋トレ・運動などがあれば教えてほしいです。