

糖尿病教室のご報告

2021年12月23日(木) 14:00~15:00

今年最後の糖尿病教室が行われました。今回は16名の方にご参加いただきました。お忙しい中、また寒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) 歯周病と糖尿病 看護師より
- 2) 時間栄養学 管理栄養士より

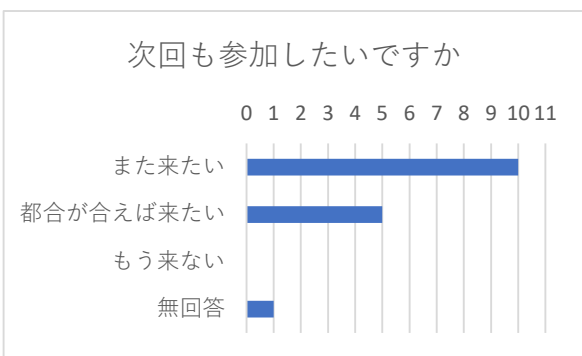
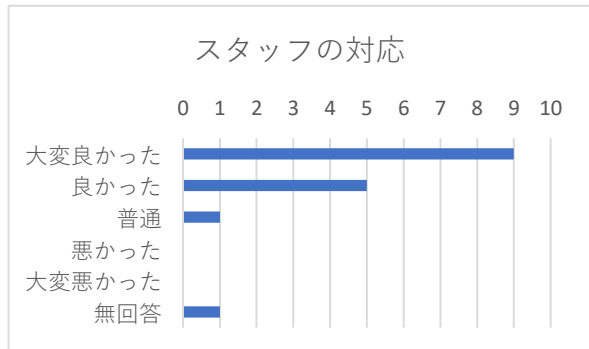
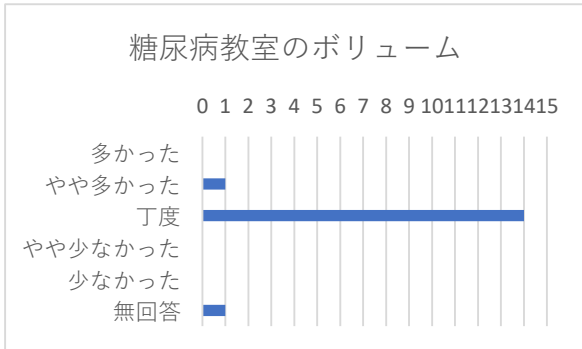
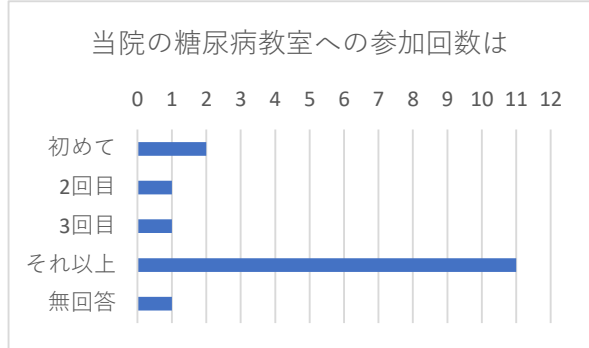
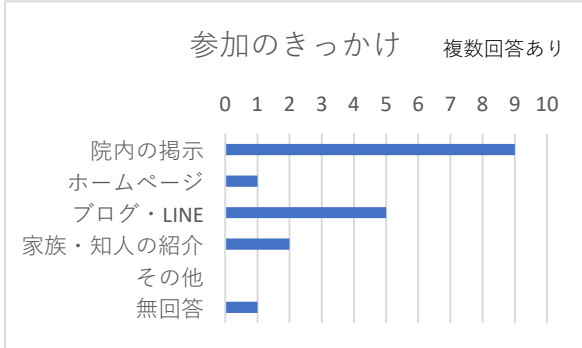
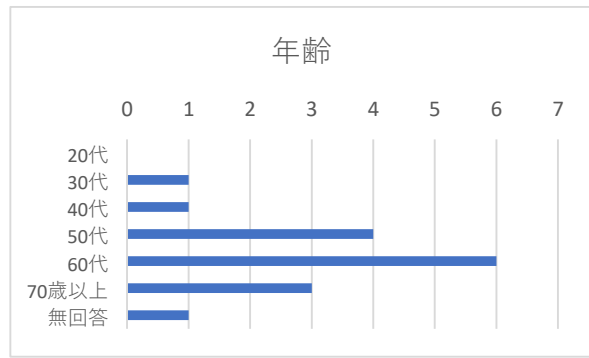
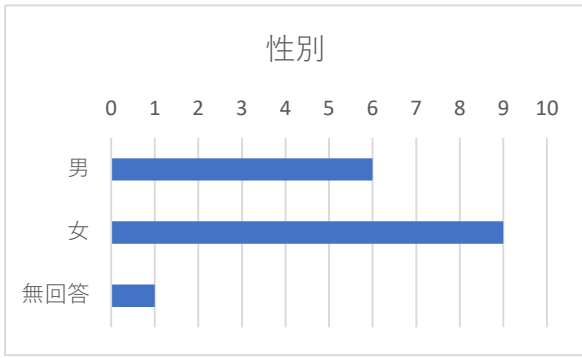
看護師からは、歯周病と糖尿病の関係についてお話をさせていただきました。実は日本人の歯を失う原因第1位は歯周病です。歯周病とは歯の周りの歯茎や歯を支えている骨、膜などが歯周病菌に感染し炎症を起こす病気です。そしてその歯周病は糖尿病の第6の合併症と言われており歯周病がある人が治療を行うことによりHbA1cが平均して0.4%低下すると言われています。ご自身でのセルフケアや歯医者さんでの定期検査をうけ、歯を失わず、よい血糖コントロールを保っていきたいですね。

管理栄養士からは時間栄養学についてお話をさせていただきました。いつ何をどう食べたかによって、健康に与える影響が変わってきます。例えば乳製品、筋肉をつけたいという目的の場合は朝食に、骨を強くしたいという方であれば夕食にとるというように食べる時間によって効果が違ってきます。また食事と食事の間が空いてしまう人は途中で少量の低糖質や食物繊維の多い間食を食べると、血糖値の急激な上昇を防ぐことも期待できるそうです。仕事等で昼食、夕食の時間がどうしても空いてしまうという方試してみてもいいでしょうか。

今年も皆さま糖尿病教室にご参加していただきありがとうございました。来年も皆様のお役に立てるよう糖尿病教室を開催していきたいと思っております。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。



糖尿病教室アンケート



参加者16名

糖尿病教室ご意見

- ・ 毎回役に立つ内容でとても勉強になります。
- ・ 今年もお世話になりました。ありがとうございました。
皆様良いお年をお迎えください。来年もよろしく願いいたします。
- ・ いつもありがとうございます。
- ・ 歯周病に関しても、時間栄養学に関しても拝聴したい内容でした。
大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・ 良いお話が聞けて良かったです。
ありがとうございました。
- ・ 散歩(ウォーキング)は、一日のうちでどのような時間帯であるのが効果的でしょうか？(朝食後、昼食後、夕食後?)
どのくらい(時間)ウォーキングしたらいいのでしょうか？