

## 糖尿病教室のご報告

2023年7月20日（木）14:00~15:00

今年3回目の糖尿病教室が7月20日に行われました。今回は10名の方にご参加いただきました。当日は暑い中、たくさんの患者様にお越しいただきありがとうございました。

今回の内容は、

- 1) 糖尿病とストレスについて 臨床検査技師 園山より
- 2) 血糖値を上げにくい食事 管理栄養士 平松より

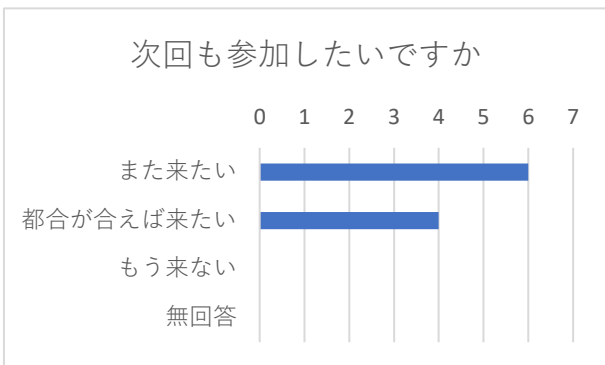
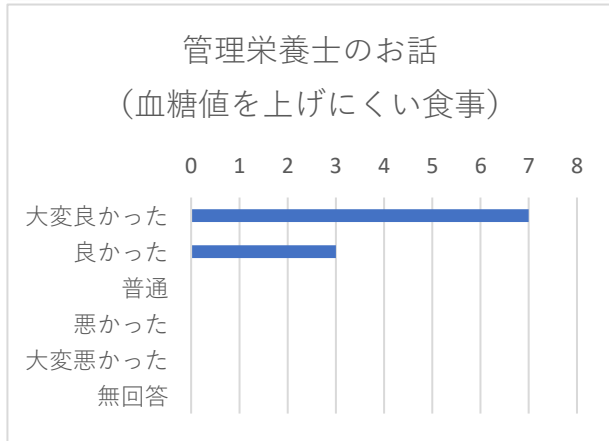
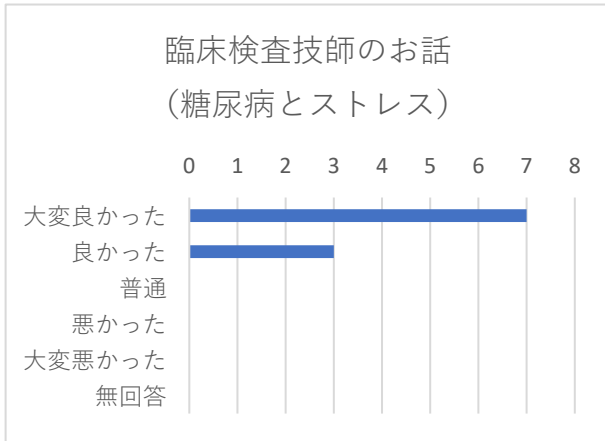
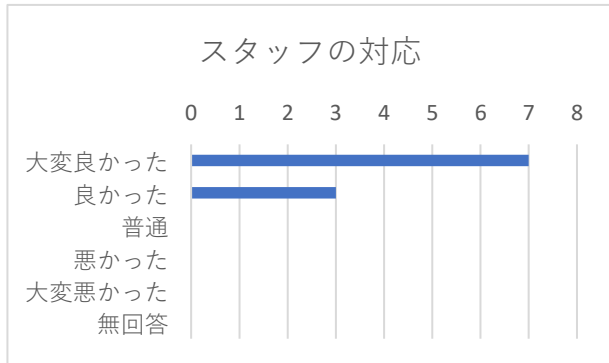
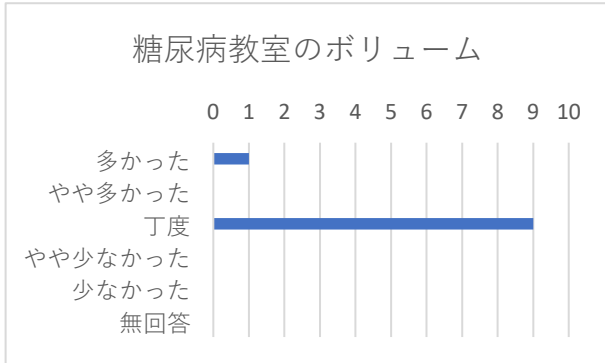
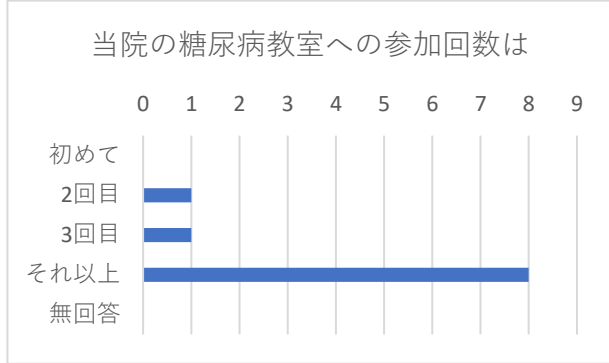
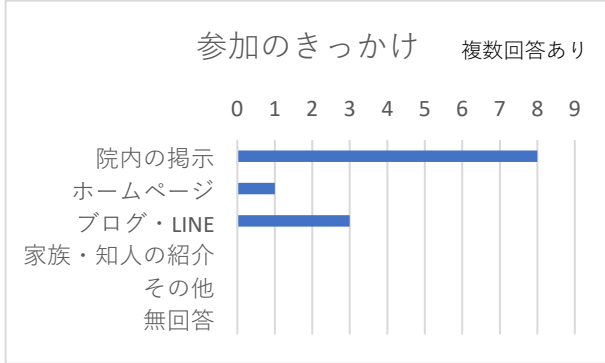
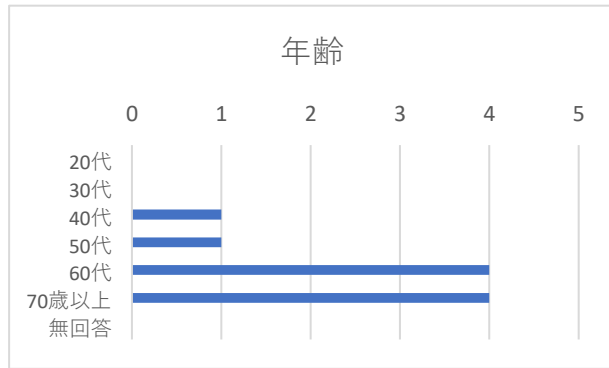
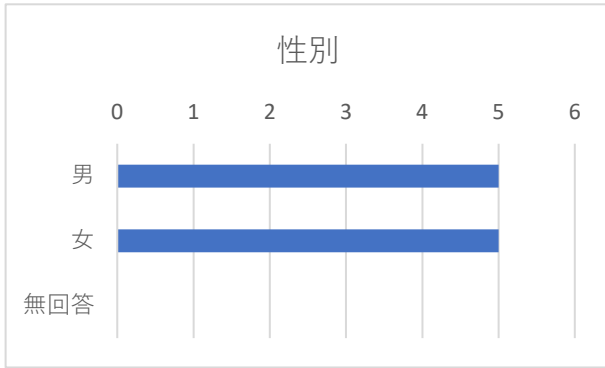
臨床検査技師からは、糖尿病とストレスについてのお話しでした。日常の中で様々な変化を受けると、外部からの刺激によりストレスを感じます。ストレスがかかることによってなぜ血糖値が上昇してしまうのか、自律神経やホルモンの分泌の関わりについて説明しました。ストレスを抱えると血糖値が上がり、それがまたストレスの原因になることで悪循環になります。血糖値を上昇させないためにも、おすすめのストレス解消法で上手に息抜きをしていきましょう。

管理栄養士からは、血糖値を上げにくい食事についてのお話しでした。高血糖になると血管に障害が起きてしまいます。高血糖にならないための食事の組み合わせや食べ方のコツを説明しました。血糖値の急上昇を抑えるためには、炭水化物など糖質が多い物と一緒に食物繊維を摂ることが大切です。最初に野菜や海藻類など食物繊維が豊富な食材から食べ、血糖値の急上昇を抑えましょう。

次回は8月31日（木）に院長単独糖尿病教室の開催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。



# 糖尿病教室アンケート



参加者10名

## 糖尿病教室ご意見

- ・更年期にさしかかってきているので、イライラすることも多いのですが、なるべくイライラしないようにしたいと思いました。
- ・いつもありがとうございます。毎日暑いのでスタッフの皆様もお体大切に…。
- ・健康長寿楽しみにしています。
- ・毎回分かりやすいように工夫した内容です。スタッフの皆さんの努力に頭の下がる思いがします。