

第9回糖尿病教室

2016年11月12日 DM教室9号

みやこし内科医院

平成28年11月12日(土)14時30分スタート。

これまで主に院内で開催してきた糖尿病教室ですが、だんだん手狭になってきており、運動も十分に行えなかったことから、今年の糖尿病教室は高岡市立西条公民館で開催しました。初めての場所だったので最初は思わぬ手際もありましたが、これまで最高の45人の方に出席いただき、講義に体操に楽しく、そして有意義に時間を過ごせたのではないかと考えています。最初は紺野管理栄養士から「脂質異常症(高脂血症)～あぶら摂りすぎていませんか?」のお話でした。糖尿病に脂質異常症はよく合併し、いずれも動脈硬化の危険因子となります。動脈硬化予防のための食事の注意点についてわかりやすく話がありました。次に中山看護師(療養指導士)指導のもと、皆さんでストレッチしたり、歩いたり、ハイタッチしながら体をほぐしました。高岡は比較的地震などの災害が少ないのですが、災害ハンドブックをもとに、いざという時の災害時の対処の仕方についても学びました。皆さんも、災害は忘れた頃にやってくる、と言いますので自分でできる対処法は身につけておきましょう。最後に富山県の糖尿病の現状と糖尿病に関する一般的な知識を確認するビデオを見た後、院長から、糖尿病とガンや認知症合併に関する話があり、いずれも予防としては食事、運動などの生活習慣の見直しが大事なことを聞きました。今年は会場も広く、ゆとりを持ってできましたので、来年はさらにパワーアップして臨みたいと思います、今回の糖尿病教室が皆様の療養の一助となれば幸いです。



脂質異常症予防のコツはどれも健康づくりのもとになるもの

- 適切なエネルギー量
- 脂肪をとりすぎない
- アルコールは控えめに
- 食物繊維を多く

災害時ハンドブック

災害を有事に乗り切るために

●災害時の準備

食事と水分はしっかりととりましょう

飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう

できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう

手洗い、換気、冷暖房の使い方を確認し、ウイルスによる感染症を防ぎましょう

けがをしたら傷を放置せず、きちんと手当てをしましょう

発熱、嘔吐、下痢、脱水などの症状が出たら、すぐに診療所、医療機関へ行くか、巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう

●私の連絡先●

氏名	_____
生年月日	年 月 日
住所	〒 _____
電話番号	_____
緊急時の連絡先	_____
緊急連絡先	_____
災害時の備考	_____
かかりつけの医療機関	_____
診療科	_____
連絡先	_____

糖尿病と癌に関する委員会報告

- ●わが国の疫学データでは、糖尿病は全癌、大腸癌、肝臓癌、膵臓癌のリスク増加と関連していた。
- ●糖尿病による癌発生促進のメカニズムとしてはインスリン抵抗性とそれに伴う高インスリン血症、高血糖、炎症などが想定されている。

- ●2型糖尿病と癌に共通の危険因子としては加齢、男性、肥満、低身体活動量、不適切な食事(赤肉・加工肉の摂取過剰、野菜・果物・食物繊維の摂取不足など)、過剰飲酒や喫煙が挙げられる。
- ●不適切な食事、運動不足、喫煙、過剰飲酒は糖尿病と癌罹患の共通の危険因子であるので、糖尿病患者における食事療法、運動療法、禁煙、節酒は癌リスク減少につながる可能性がある。