

第11回糖尿病教室

2018年11月17日 DM教室11号

みやこし内科医院

今年の糖尿病教室は天気予報では雨が心配されましたが、幸いにも好天にめぐまれ、例年どおり高岡市立西条公民館で開催されました。36名の老若男女とスタッフ6名が集まり、和気藹々とした雰囲気で行いました。

最初は院長から「糖尿病とは？」の基本的な話から始まり、次にお薬の話に進みました。糖尿病治療の基本は食事と運動療法ですが、それでうまくいかなかった場合や、早急に毒性を解除する必要があるときは、お薬を飲むことも必要だとのことでした。普段飲んでいるお薬には現在7種類あり、それぞれの薬の作用機序や副作用などを説明してもらいました。そしてインスリンやGLP-1製剤の注射薬についても最新の情報を聞くことができました。自分の飲んでいる薬がどういうものなのか、医師まかせにせず、この機会にしっかり理解しておきたいと思います。

その後荒谷看護師の指導のもと、テレビ体操で体をほぐした後、紺野栄養士より「糖質に注目してみましよう」の題で話が始められました。食品によって同じカロリーでも糖質の含まれる量が異なり、そのために血糖値も大きく異なる。普段好きなお菓子や、菓子パン、果物などに糖質は多く含まれ、皆さん苦笑いをしながらも、真剣に聞いておられました。

最後に中山看護師（糖尿病療養指導士）から「毎日うんち出ていますか？」と排便のお話しが始められました。糖尿病合併症の一つである自律神経障害で便秘や下痢がおこること、参加者の便の形状をふるストールスケールを使いながら、便秘を防ぐにはどうしたらよいかを自分の経験を交えながら話し去れまじや。以上、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。

毎日、

うんち出てますか？



血糖コントロールの食事とは？

- 食物繊維をとって、バランスよく
→ 食後血糖値の急上昇を抑制する食物繊維
- 極端な空腹、食べ過ぎを防ぐ
→ 食事と食事の間隔は5~6時間が理想
- 糖質の適量を知っておく
→ 糖質は血糖値を上げやすいので適量を守る

糖質を意識する！

糖質とりすぎタイプの傾向

血糖コントロールの食事とは？

おやつ
の食べ過ぎ
はないですか？

果物の
食べ過ぎは
ないですか？

芋類の
食べ過ぎ
はないですか？



ごはんの
食べ過ぎは
ないですか？

- 主食のおかわりや重ね食べをする
- 根菜や芋をよく食べる
- すしをよく食べる
- 食後のデザートを食べる
- 菓子パンをよく食べる
- 和菓子(饅頭や団子)やせんべいをよく食べる
- ビールや日本酒をよく飲む

などなど…

- 食物繊維をとって、バランスよく
→ 食後血糖値の急上昇を抑制する食物繊維
- 極端な空腹、食べ過ぎを防ぐ
→ 食事と食事の間隔は5~6時間が理想
- 糖質の適量を知っておく
→ 糖質は血糖値を上げやすいので適量を守る