

# 第3回糖尿病教室

2010年11月6日 DM教室3号

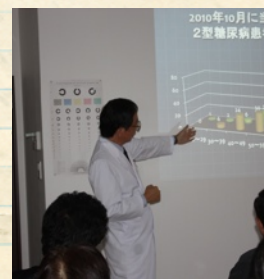
みやこし内科医院

みやこし内科医院  
〒933-0958  
高岡市波岡238-1  
電話 0766-22-0880  
FAX 0766-22-0890



平成22年11月6日(土)14時30分開始。天気は晴れ！！

昨年は新型インフルエンザの影響もあり、開催が見送られましたが、今年は無事に第3回糖尿病教室が開かれました。当日は天候にも恵まれ、過去最高の28名の方に参加していただきました。今回は、今年10月から当院に来ていただいている二山管理栄養士の話からスタートしました。食事療法は糖尿病治療の基本の基本ですが、実際はなかなかうまくいかない人が多いようです。食品交換表の使い方をはじめ、わかりやすく食事の基本を話していただきましたが、今後診療の場で栄養士さんを利用していただければ良いのではないかと思います。次に中山主任看護師が「ながら体操」の説明を行いました。これから冬に向かい外で運動する機会が少なくなります。そこで室内で「～ながら」できる運動です。ただスペースの関係で「実際に運動ができず、説明だけに終わってしまい残念だった。」と参加者からの感想をいただきました。次回には参考にさせていただきたいと思います。次いで同看護師による「糖尿病と歯周病」の話がありました。歯周病が第6の合併症という話があり、糖尿病コントロールにも重要な関係があることがよくわかりました。これからしっかり歯磨きを隅々まで行おうと思いました。



最後に、院長の講演がありました。当院のHbA1cの状況を説明し、皆さん全体の平均値が6.7%ということでしたが、クイズを交えながらの話で、血糖コントロールの重要性がよくわかりました。ただ、働き盛りの人に血糖コントロールが悪い人が多いのはちょっと心配でした。また食後血糖の重要性も大切なことがよくわかりました。

予定の2時間はあっという間に過ぎ、質問も活発に行われました。参加者の方から「どの話もとても興味ある内容だったので真剣に聞かせてもらった」との声をいただきましたが、今回の反省点をふまえ次回は更に良いものになりたいと思います。今回参加されなかった方も、参加された方も、また是非参加していただきたいと思います。