



第1回みやこび内科医院 糖尿病教室開催!

朝からの雨もあがり秋空も顔を覗かせた平成19年11月10日（土）、当院待合室において糖尿病教室



が開かれた。予想を上回る25名の参加をえて午後1時30分より院長の糖尿病に関する講演から始まった。糖尿病では何故血糖が高くなるのか？何故血糖が高いといけないのか？どんな治療をすれば良いのか？などの話のあと、糖尿病のみならず、高血圧や肥満、高脂血症、喫煙なども同時に治療することが大事だと確認があった。



続いて、厚生連高岡病院から林睦美管理栄養士に来ていただき、糖尿病の食事療法のコツについて話があった。あなたは自分の食べ方の「くせ」を知っていますか？と題して、私たちがどうやって生きているの

か？何故糖尿病になるのか？血糖ってなあに？ぶどう糖ってなあに？ということに関し栄養の面からわかりやすく話があった。その後、1日の食事のタイミングと量についてや毎日の食事で大切にしてほしいこと等について、ユーモアを交え楽しく話をきかせてもらった。皆さん明日からの食事療法に非常に参考になったと好評であった。

ついで出席者からの活発な質疑応答のあと、当院看護師が創作したリズム体操を「線路は続くよどこまでも」のメロディーに乗り行った。みんなでやれば恥ずかしいこともなく、年を忘れて(?)秋の午後の一時を過ごした。名残は惜しかったが、予定の時間となり次回の再会を約束してお開きとなった。

