

# 第5回糖尿病教室

2012年11月10日 DM教室5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24年11月10日(土)14時30分スタート。

毎年参加者が増え、当院内では十分な運動ができなくなってきたため、本年は厚生連高岡病院の研修センターをお借りして糖尿病教室を行いました。残念ながら天候が今ひとつだったのと、場所を移動したためか当初の出席予定人数より少ない人数で開催となりました。

最初は厚生連高岡病院の林睦美管理栄養士より「食べる順番で食事力をアップしましょう」という話がありました。食事はいやいや食べるのではなく味わって楽しみながら食べることが大事だと教わりました。ただ食べる順番を考えて、まず、野菜・キノコ・海藻類を先に食べること、次にタンパク質（肉・魚・卵・大豆）などのおかずを食べ、最後にごはん（パン・麺類・いも類）、果物を食べると血糖値が食後に上がりにくくなるとのことでした。常々野菜を先に食べてそのあとご飯を食べるように言っていましたが、血糖をなだらかにするためにもとても大事なことだと思いました。

次に当院看護師（堀奈緒子、荒谷奈津恵）指導のもと、実技ビデオをみながら「男はつらいよ」の歌にあわせ「寅さん体操」を行いました。この体操は去年も行いましたが、座ったままできる体操で比較的覚えやすく、皆さん充分体をほぐすことができたと思いました。



最後に、中山涼子糖尿病療養指導士の司会で糖尿病×クイズを行いました。「甘い物を食べていると糖尿病になってしまうの?」、「太らなかつたら糖尿病にならない?」、「葉をのんでいるから何を食べても大丈夫?」、「糖尿病の薬を飲むと太る?」、「インスリンを始めたらもう終わりだ」、「インスリン注射は痛い?」、「低血糖がおきたら、症状がなくなるまで甘い物を食べ続ける?」などの質問に参加した皆さんは真剣に○、×で答えていました。院長からそれぞれの質問に対する答えや、その理由、背景などの説明がありました。糖尿病は血糖が高くなる病気だが、何故高くなるのか、血糖が高くなる根本はどこにあるのか、甘い物や肥満がどのように糖尿病に影響するのか、そして糖尿病の薬の種類は増えたが、やはり食事と運動が糖尿病治療の基本であることに変わらないこと、インスリン注射は決してネガティブなイメージではなく、高血糖を是正するためにむしろ積極的に使用していること、インスリン注射の痛みは針が細くなりほとんどなくなってきていること、低血糖の正しい対処の仕方などについて説明がありました。いずれも基本的な問題ですが、単純に○×で答えられない問題もあり糖尿病の奥深さを考えさせられました。又来年お会いしましょう。