

第6回糖尿病教室

2013年11月09日 DM教室6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

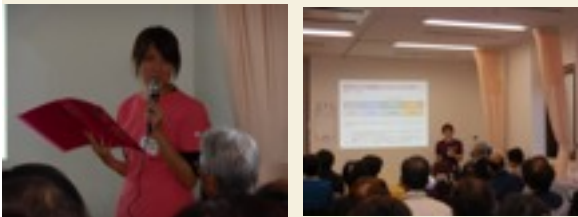
電話
0766-22-0880
FAX
0766-22-0890

平成25年11月9日(土)14時30分スタート。

今年は台風などの影響で不安定な天気が続いており心配していましたが、例年どおりさわやかな天候に恵まれて開催となりました。

昨年は厚生連高岡病院の研修室をお借りして行いましたが、今年は再度当院で開催することになりました。アクセスがしやすいのか、例年以上の参加者があり、開催時刻前よりスタッフと参加者の熱気でムンムンしていました。

最初は当院の新人栄養士紺野から「糖尿病食とは」～楽しく食事を～、という題で食事の基本についてわかりやすく話がありました。最初のデビューということで、かなり緊張していたようですが、話し方ゆっくり、方言満載で次第に緊張も解けていったようです。間食の模型が出てきたときには、出席者の皆さんも、普段の気付かない食べ過ぎに思い当たり、うなづくことしきりでした。また通常よく食べる外食の中に塩分が多いことを指摘され、これも参考になったようです。お寿司についてくるガリにも塩分が多いことを知りびっくりしました。



次いで中山糖尿病療養指導士より「目のおはなし」と題して糖尿病網膜症の話がありました。当院では皆さんに定期的に眼科受診を勧めています。何故眼科受診が必要なのか、網膜症とは眼のどの部分の異常なのか、治療はどうするのか、など図や写真を用いてわかりやすい言葉で説明がありました。網膜症にならないためには血糖コントロールをしっかり行うことが重要であり、そのための目標HbA1cの値も示されました。眼がみえなくなったらどうしますか？と中山看護師から問いかけがありましたが、想像もできない、という言葉が全体の意見を代表しているかもしれません。

このあと休憩をかねて2カ所に分かれて「男はつらいよ」でリズム体操を行い緊張をほぐしました。



最後に院長から「身近な病気 糖尿病」～重症化を防ぐために～、と題して講演がありました。糖尿病とはどんな病気であるか、という説明からはじまり、重症化とはどういう状態を指すのか、説明がありました。急性期では高血糖が重症化の指標となり、慢性期では合併症の存在が重症化の指標となるということでした。単に薬を飲んでいとか、インスリンを使っていることが重症なのではないということをおわかりいただけたのではないかと思います。そのためには高血糖でもなく、低血糖もおこさないならかな血糖コントロールが重要だ、と説明がありました。最後に糖尿病（特に低血糖）と交通事故との話がありました。誰でも巻き込まれる可能性のある交通事故ですが、自分も、そして他人も守るため、低血糖の対処をしっかりと行い、車の運転を行うことが重要です。しっかりと対処の方法を理解しておれば、糖尿病だから車の運転が危険なわけではないのです。

そうこうしている間に、規定の時間も過ぎ、暗くならないうちに解散となりました。また来年お会いしたいと思います。ご参加の皆さん有り難うございました。そして今回不参加の皆さんも来年は是非参加して下さい。

