

# 第7回糖尿病教室

2014年11月08日 DM教室7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26年11月8日(土)14時30分スタート。

例年どおり穏やかな天候に恵まれて今年の糖尿病教室が始まりました。今年は、患者さんのみではなく、家族の方も多数みえられて、最終的に34人の出席者がありました。当院の会場である処置室ではもう限界に近い人数ですが、密着している分熱気も伝わります。

最初は当院の紺野管理栄養士から「おやつについて」という題で話がありました。おやつはダメなのではなくて、どうやってうまく工夫して取り入れるかという内容でした。お菓子類は糖分が多いことは皆さんわかっていると思いますが、具体的に糖分の含んでいる量をシュガーステックの本数で示されると、会場から思わずどよめき（ため息？）が漏れていました。

次いで中山糖尿病療養指導士より「低血糖」についての話がありました。糖尿病治療を薬を用いて行う場合、どうしても低血糖という副作用を考慮しておく必要があります。最近は低血糖になりにくい薬剤が主流をしめていますが、いくつもの薬やインスリンを使うと低血糖は避けて通れない問題です。低血糖の症状や低血糖の対処の仕方など説明がありました。低血糖の際、ブドウ糖を摂取しますが、ブドウ糖は必ずしも食べやすくなく、子供のお菓子であるラムネなどを用いても良いと説明がありました。ただ低血糖になるとつい過剰に糖分をとりすぎることがあるので、それには気をつけたいものです。このあと休憩後、皆さんで坐ってできるリラックス体操を行い緊張をほぐしました。

最後に院長から糖尿病について講演がありました。血糖やHbA1cの正常値の覚え方、肥満の11の害、それを防ぐための運動をどうするのか（少しずつでも良いから持続的に、外へ出なくても居間でもできる運動を）という話からはじまり、食事療法の思わぬ錯覚（健康に良いと言われているものでも沢山食べればカロリーオーバーになる）なども説明がありました。更に糖尿病合併症として、最近は癌や認知症が大きな問題になっていることも話がありました。いずれも大きな問題ですが、これらの予防は実は糖尿病予防や治療（血糖をよくする、運動する、野菜を沢山食べる）と大きな変わりはないことも示されました。また糖尿病が悪化して膵臓が疲れてきたときは、早めにインスリン注射というリリーフを送って、膵臓を一時休ませることも必要だ、ということでした。

活発な質問も続いていましたが、あっという間に、時間も過ぎ、解散となりました。ご参加の皆さん有り難うございました。今後も糖尿病療養一緒に頑張っていきたいと思います！！

