

平成 30 年度

秋の外来糖尿病教室を開催いたしました。



<司会の難波看護師
と古川看護師>



<川島糖尿病看護
認定看護師>

元気に冬を 乗り越えよう

糖尿病において冬に注意
しなければならないことは
運動不足、ヒートショック

足の手入れ、感染症などです。運動時の注意点、
ヒートショックを防ぐためのアドバイス、
足の手入れのポイント、感染症対策を具体的に
解りやすくお話ししました。



<平山薬剤師>

食後高血糖を 下げる薬

食後血糖を下げる薬は、
 α グルコシターゼ阻害薬
即効型インスリン分泌

促進薬の2種類です。お薬の効果が最大限に活か
せるよう、飲むタイミングのお話しをしました。



<友田臨床検査技師> 季節によって変わる
HbA1c
血糖コントロールの指標
となる、HbA1cは、どの
ように測定されているの
運動不足や忘年会・正月などによる暴飲暴食で
冬はHbA1cの平均が上昇するお話しをしました。



<タウリン補給
エビバーガー>



<佐藤栄養士>

減塩でも美味しい 500kcalの糖尿病食

昼食は、エビバーガー
きのこのサラダ、
レモンティー、季節の
果物でした。旬のきのこ野菜たっぷりのこの献立は
水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含み、
食後の血糖値の急上昇を抑える働きがあることをお話し
しました。後半は「鍋料理の注意と工夫」で、鍋料理の
塩分とエネルギーを抑える工夫をお話ししました。



<鈴木糖尿病代謝
内科部長>

食後高血糖に 注意

食後高血糖は、内臓脂肪
を蓄積し、癌、心臓病、
脳卒中、認知症を引き
起こします。食後高血糖

を改善するには、運動療法、食事療法、薬物療法を
しっかり行うことが大切であることをお話ししま
した。



<金理学療法士>

お家でできる 簡単ストレッチ

お家でもできる
ストレッチとして
首・肩まわしストレッチ
背中ひねりストレッチ、首・肩左右ストレッチ
脚あげストレッチを行いました。
椅子に座りながらできるストレッチですので、
お家でも毎日続けられそうです。