

糖尿病セミナー

通信



当院では、糖尿病教室を開催しています。教室では医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師等の専門スタッフが病状の説明や食事療法、運動療法、薬物療法等のお話をしています。

6月はこんなお話でした。

6月23日（月）開催

「糖尿病とは」（糖尿病内科医師）

糖尿病は種々の合併症を引き起こすだけではなく、がんの発症率を上げると言われています、血糖コントロールが悪いと感染症にもなりやすく、治りにくくもなるため死因にも繋がっています。食べ過ぎや運動不足はインスリンの働きを悪くさせ、血糖値を上げます。著明な高血糖になった場合は、口渇、全身倦怠感などの症状が出ますが、多くの糖尿病の方は無症状です。自覚症状がなくても合併症を予防するために治療は必要です。長い間、高血糖が続くと起こる糖尿病合併症には「し：神経障害」「め：網膜症」「じ：腎症」があります。また、動脈硬化を惹起し、脳梗塞や心筋梗塞の発症率も高くなります。糖尿病の合併症を予防するには、血糖コントロールが何より大切です。糖尿病治療の基本は、食事療法と運動療法すなわち生活習慣の是正です。効果が不十分の時は薬物療法を追加します。民間療法に関しては注意が必要なので主治医に確認してください。

「糖尿病の検査について」（臨床検査技師）

- ① 糖尿病の合併症において、細小血管障害では「し：神経障害」「め：網膜症」「じ：腎症」、大血管障害では「え：壊疽」「の：脳梗塞」「き：狭心症・心筋梗塞」があります。
- ② 糖尿病の主な生理機能検査について神経障害をみる検査、動脈硬化をみる検査、関連のある疾患の有無を調べる検査があり、それぞれ専用の機器を用いて調べることができます。
- ③ 糖尿病と関連のある疾患をみる検査では腹部エコーを用いて、肝臓に脂肪肝がないかや、胆嚢に胆石ができていないかを痛みなくみることができる検査になります。

「糖尿病の食事について～初級編～」（管理栄養士）

食事のポイントの一つは、1日3食にすることです。2食だと1食の量が多くなり、食後高血糖になりやすくなります。そして、「主食」「主菜」「副菜」を揃えることで、バランスのとれた食事になります。今回、参加者の方にはMENU表で外食のカロリーを確認してもらいました。他に簡単に出来るメニューとして「キャベツの海苔和え」「きのこのレンジ蒸し」のレシピを紹介しました。

Q&A（抜粋）

Q：例えば卵調理するとき調理方法によってカロリーは変わるの？

A：玉子焼きや目玉焼きを焼くときの油のカロリーはプラスされます。ゆで卵などそのまま食べるものは変わりません。



次回は8/25（月）13：30～15：00（2号棟2階 大会議室）

「糖尿病治療薬について」（薬剤師）、「フットケアについて」（看護師）

「間食と上手な付き合い方」（管理栄養士）

※予約制です。ご参加希望の方は、主治医にお声かけください。