

本年度より
再開しました

糖尿病教室について

健康教室運営委員会

糖尿病は昔から知られている病気ですが、近年では食生活の西洋化、運動不足、ストレスの増加、高齢化などによって、糖尿病のある人やその予備群は全国で2,000万人とも言われています。（「令和元年国民健康・栄養調査」より）

糖尿病はどこか痛いとか苦しいとかいった症状があるわけではなく、合併症がすすむまで症状が出にくいので、治療をおろそかにしてしまうと恐ろしい合併症が現れるやっかいな病気です。

しかし、日々の生活の中で、血糖、血圧、脂質代謝を良くコントロールし、適正な体重を保ち、禁煙を続けることによって、糖尿病のない人と変わらない寿命と日常生活の質（QOL）を実現することができます。

そのためには、**糖尿病のある方ご自身が自ら治療に取り組み、自己管理を続けていくことが大切**になります。患者さんご自身が主治医となって、医師やスタッフと相談しながら、食事療法、運動療法そして薬物療法を行っていくのです。食事療法と運動療法の実施を前提に、薬の種類や量が決められています。薬の効果を維持するためにも、適切なエネルギー量の食事と続けられる運動を行いましょう。

長崎病院では、年4回程度、糖尿病教室を開催しています。糖尿病への理解を深めてもらえるように、医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師、理学療法士、保健師、それぞれの専門性を活かして携わっています。

糖尿病のある方やそのご家族はもちろん、健康診断を受けて結果が気になっている方など、糖尿病に関心のある方はどなたでも参加できます。是非、気軽にいらしゃいませんか。

糖尿病について正しい知識を学んで、糖尿病と上手に付き合っていきましょう。

体験コーナー
臨床検査技師
・血糖測定

例えば・・・

医師

- ・糖尿病合併症とその予防
脳卒中・心筋梗塞・足壊疽を予防するために、網膜症・腎症を予防するために
- ・糖尿病を克服した人々から学ぶこと

薬剤師

- ・薬物療法の注意点

看護師

- ・フットケア・歯周病

理学療法士

- ・糖尿病の運動療法
- ・歩こう会

管理栄養士

- ・糖尿病の食事療法
- ・糖尿病食を実体験する会



診察の時間では
相談できなかった
あんなこと♪こんなこと♪
医師やスタッフと
話せるチャンス!

糖尿病教室のご案内

何度でも
参加OK

お知らせ	長崎病院ホームページ 広報誌「むつみ」 長崎病院内掲示板ポスター
日時	年4回程度 土曜日の午後
場所	長崎病院ヘルスケアセンター1F
参加費	原則無料 (糖尿病食体験会など 実費が必要な回もあります。)
申込	予約制
申込先	長崎病院外来受付
電話	082-208-5801 (糖尿病教室担当)

* 広島市高齢者いきいき活動ポイント対象講座です。
* 新型コロナウイルス感染拡大など諸事情により、開催を中止、変更させていただく場合があります。