

## 平成 27 年度 第 2 回糖尿病教室開催しました！

8月29日（土）に平成27年度第2回目の糖尿病教室を当院の隣の長崎病院ヘルスケアセンターにて開催いたしました。お陰様でたくさんの方にご参加いただきました。

始めに、当院内科の原医師が、「糖尿病の治療について」という演題でお話をさせていただきました。

内容は、なぜ糖尿病患者が増加しているかという発症機序（特に運動不足や食生活の変化が大きな原因になっている）についての話があり、食事療法・運動療法・薬物療法（経口血糖降下薬、インスリン療法）について詳しい話がありました。



次に、当院関連施設のトータルヘルスセンターHOPEの運動療法士の宮下より、運動療法についてという演題で運動について、お話をさせていただきました。

定期的な運動ができない方も、日常生活全体での身体活動量を上げることが、インスリン抵抗性の改善につながり、血糖値の是正と合併症の予防につながります。参加者全員で、座ったままでできる運動を楽しみ、リフレッシュしました。



最後の「Q&A」では運動をするタイミングについて質問があり、原医師、宮下療法士より「食事前は避けましょう」「消化の真っ最中は避けて、30分～1時間後が良いでしょう」等の回答がありました。

### 運動療法士 宮下からご参加の皆様へ

「是非、気軽に運動施設へ来ていただきたくて、今回 HOPE を無料体験できる機会を設けました。当院の情報誌むつみ 81 号をご覧になって、無料体験を申し込んでください。一度、専門家によるアドバイスを受けてみませんか？ HOPE で、皆様のお越しをお待ちしています」

長崎病院糖尿病教室は年 4 回の予定で行っております。

詳しくは HP → 「長崎病院からのお知らせ」 → 「平成 27 年度糖尿病教室スケジュール」

でご確認ください。

次回は 11 月 21 日（土）11：30 分から糖尿病食を体験する食事会を開催いたします。当院外来受付にて、受付を開始しました。

会費 700 円の事前予約制です。（定員 25 名になり次第締め切ります）

場所は長崎病院ヘルスケアセンター1 階です。糖尿病食は健康食です。糖尿病に関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。



（「Q&A」で質問の様子）