

平成 29 年度 第 4 回糖尿病教室を開催しました！

(平成 30 年 2 月 17 日開催)

2 月 17 日（土）平成 29 年度第 4 回目となる糖尿病教室を当院隣接の長崎病院ヘルスケアセンターにて開催しました。この糖尿病教室は糖尿病の患者様はもちろんのこと、ご家族・糖尿病の知識を得たい方など、どなたでも参加できる会です。

前半は当院内科赤木医師が「糖尿病合併症とその予防について」という題名で講演をしました。

糖尿病の合併症には神経障害、網膜症・腎症があり、糖尿病三症とも呼ばれておりこれらの合併症を予防するためには、血糖値のコントロールが最重要治療課題であり、HbA1c 値をまず 7%以下に保つように食事療法・運動療法や薬物療法が必要であるとの話がありました。

糖尿病と診断されたら自分である程度コントロールすること、お薬だけでなく食事療法や運動療法が大切であり、そしてなにより大切なこと-主役は患者さん、あなた自身-ということです。糖尿病になったことをきっかけに自分の生活習慣を振り返り病氣と上手に付き合おうとの話がありました。



次にお薬の話を担当しました。

「経口糖尿病薬」と「インスリン」の話をはじめ低血糖に気を付けながら血糖コントロールを行うことが重要との説明がありました。佐原薬剤師も赤木医師と同じく糖尿病治療には食事療法・運動療法が必要不可欠であり薬物療法を含めた良質な治療をすれば患者さんのQOL（＝生活の質）を高めることができますと話しました。

また処方されたお薬の名前や飲む量回数などを記録するお薬のカルテである「お薬手帳」の紹介があり各個人がこのお薬手帳を利用してかかりつけ薬局・薬剤師を決めることで、お薬の管理がしっかりとできますとのことでした。



ご参加の皆様からの以下のようなご質問がありました。当院原医師が回答をさせていただきました。

質問① 低血糖が起こるのはどんな時ですか？

回答① 薬を飲んでないと勘違いして再度薬を飲んでしまい、インスリン分泌促進薬を二重に服用してしまつて低血糖になることが多いです。また、十分は食事をとらなかつたり、空腹な時に、過度な運動をした時などがあります。

質問② 退職した夫の食事時間について、朝は8時頃、昼は13時頃で、夜は21時になってしまいます。もっと、早い時間に晩御飯を食べてもらいたいんですが、糖尿病で、夜が21時になることはどうなのでしょう？

回答② (インスリンをまだ使っていない方の場合) ご飯の時間が一定なら、食事の時間に合わせて考えることです。食事時間が21時になるのはいろんな理由があつて、その習慣になっているのですから。(しかし不規則な食事はだめです。)

昼の13時から夜の21時までの間で、間食を上手に取ることです。18時頃に間食としてオニギリを1個食べたら、21時の夕食からオニギリ1個分を減らします。そういうふうにごえられてはいかがですか。

質疑応答後運動施設HOPEトレーナーによる「脳ストレッチ」を参加者のみなさんと一緒に行いました。



長崎病院糖尿病教室は平成30年度5月以降年4回の開催を予定しております。スケジュールは広報誌「むつみ」、当院ホームページでお知らせします。来年度もスタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております。