

平成30年度 第1回糖尿病教室を開催しました！

5月19日(土)平成30年度第1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いたしました。

前半は当院内科医で日本糖尿病学会専門医の原医師から「糖尿病合併症の大血管障害を予防するために」という題名での話でした。近年様々な研究により、糖尿病は早期に治療を開始し継続的にすることで糖尿病合併症や死亡リスクが低下することが明らかになってきており、定期的な健康診断などを利用しご自分の身体の状態を知ることの必要性が説かれました。

糖尿病大血管障害には

脳血管疾患→脳梗塞、脳出血、脳血栓

虚血性心疾患→心筋梗塞、狭心症

閉塞性動脈硬化→糖尿病性壊疽 があげられます。原医師は各病気の種類及び症状、治療を紹介しました。

ここでは脳梗塞の早期自己診断法をご紹介します。

FAST

FACE: 顔貌が左右対称か？

笑顔でイーを発音し、その時の顔貌が左右対称か？

ARM: 両腕を肩幅で前方に差出し、てのひらを上向きにして静止する。

そのまま閉眼してもその姿勢が保持できるか？

SPEECH: ラリルレロ、パピプペポの発音が難しくなる。

今日はいいお天気です。こころも晴れ晴れ。

TIME: 上記の症状が出現して4.5時間以内に血栓溶解治療が開始されなくては手遅れとなる。

→直ちに救急車で医療機関へ

2月の糖尿病教室では糖尿病性最小血管障害の話を用意しています。是非ご参加ください。



後半は当院管理栄養士の能勢が「糖尿病の食事療法」のお話しをしました。

糖尿病の食事療法の基礎として①糖尿病治療の基本は食事療法②個々に適したエネルギー量(カロリー)は③栄養のバランスの良い食事とは④「食品交換表」について⑤合併症である糖尿病腎症の食事療法のポイントの話でした。

当院では栄養指導を行っております。栄養指導は管理栄養士が各個人の身長、体重、年齢、活動量及び現在の身体状況に考慮したエネルギー量を算出し、患者様と一緒に各個人の最適な食事の仕方について一緒に考えていくものです。栄養指導をご希望の方は受診される際に医師にご希望をお伝えください。



今年度も長崎病院糖尿病教室は病院隣接のヘルスケアセンターにてあと3回行う予定です。

日程	開催時間	内容
8月18日(土)	13:30~15:00	① 糖尿病薬物療法について ② 糖尿病の運動療法
11月17日(土)	11:30~13:30	糖尿病食体験会
2月16日(土)	13:15~14:45	① 糖尿病合併症とその予防 ② 薬物療法の注意点

患者様はもちろんのこと、ご家族様、地域の皆様どなた様でもご参加いただけます。

詳細についてはホームページ・院内掲示物でお知らせいたします。

皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。



(平成30年度 糖尿病教室スタッフ)