

第2回 生活習慣病教室

「血糖が高いと言われたら～糖尿病編～」

日時：平成22年5月11日（火）14時～15時

講師：糖尿病・代謝内科 河邊医師

第一回に引き続き、今回も多くの方が生活習慣病教室に参加してくださり、皆さん真剣な顔つきで講義に臨まれていました。

糖尿病に関しては知らない事が多くある方もいるかと思いますが、今回の講演内容はためになるお話も沢山あり参加者の方からも大変勉強になったとのコメントも頂けました。

簡単ではありますが、講義内容を簡単にご紹介致します。

糖尿病とは血糖値が高くなる病気ですが、血糖値が高いといわれて放っておくと気がつかないうちに、病気が進み合併症を起こします。合併症とはその病気が源になって起こる、別の病気や症状のことで、糖尿病は初期に表だって症状が現れないので健診でみつける人がほとんどです。

河邊医師より、年に1度は必ず健診を受けるようにと話があり、その後糖尿病のチェック項目をその場で参加者に当てはまるかどうか見てもらいました。お酒をよく飲む、太っている等、計17項目ありましたが、一つでも当てはまると糖尿病の可能性があるとすることで、かなりの人が身に覚えがあるのではないのでしょうか。私も他人事には思いませんでした。

そこで糖尿病から自分を守るために大切になってくるのが、「食事」です。

食事のポイント

- 1.食後の急激な血糖値の上昇を防ぐためには、野菜を中心に食物繊維を多くとること。
- 2.また血糖値が上がるので早食いはNGです。ゆっくりよく噛むことが大切。
- 3.朝、昼、夜の3食は出来るだけ同じ量、多くの食品を摂取することを心がける。

また運動療法としては軽いジョギングなどが適しており、自宅でもできる筋力トレーニングをスポーツリラックスの北川主任より教えて頂き、その場でスタッフも参加しながら全員で行いました。

最後に質問コーナーを栄養士、薬剤師、看護師とブースをわけて行ったところ、ほとんどの方が立ち寄りそれぞれ真剣に相談されていました。

最後に、日本では成人の約5.6人にひとりが糖尿病患者または予備軍といわれています。いつその「ひとり」に自分になるかはわかりません。毎日の習慣から見直していきたいものです。

以上