

糖尿病教室に参加してみませんか？！

佐久間 伸子



佐久間医師

説明したり、アドバイスをしています。とてもアットホームな雰囲気です。

社会保険中央総合病院の糖尿病教室は半年間に8回にわたって開催しています。医師、薬剤師、保健師、臨床検査技師、管理栄養士がそれぞれの専門の立場から糖尿病について、また療養の仕方について、わかりやすくご

インスリンを出して血糖を下げているのですが、だんだん疲れてしまい、インスリンの分泌が追いつかなくなり、血糖を下げられなくなってきてしまったというわけです。さらに、現代人は運動不足、不規則な生活やストレスなどが避けられない状態です。そうなるとうるが衰え、内臓脂肪がたまってきて。。

この続きは実際の糖尿病教室で聞いてみてください。

いかかですか？ 少し興味を持っていただけただけでしょうか？

あなたの悩みにお答えします

「血糖値をもっと下げたいけど、なかなか下がらなくて……」とか、「合併症はどうしたら防げるのか」など、患者さまの様々なお悩みや疑問にお答えできるようなプログラムをご用意しています。実際に血糖値を自分で測ったりもします。お食事会ではカフェテリア形式で、各自が取っていただいたお料理をもとに、管理栄養士がアドバイスします。

どんな様子なのかちょっと、第1回目の教室をのぞいてみましょう。

医師：今や糖尿病は国民病で、日本人の6人に一人が糖尿病かその予備軍と言われていますが、どうしてこんなに増えてしまったのでしょうか。実はアジア人は一般に、もともと血糖を下げる唯一のホルモンである膵臓から出るインスリンの分泌力が遺伝的に弱いのです。近代までは飢えとの戦いでしたから、そういう体質の方が合っていました。ところが、飽食の時代になり、ファーストフードなどが手軽に摂取できるようになりました。これらを摂取して、血糖が上がろうとしますと、初め膵臓はなんとか頑張っ

正しい知識が合併症からあなたを守ります

このように糖尿病は今や日本人なら誰でもなってしまう可能性があるといっても過言ではありません。でも、あきらめるのはまだ早すぎます。実は、糖尿病は正しい知識を持って、主治医とコミュニケーションをとりながら、通院、療養していただければ、進行や、合併症を防ぐことも可能な病気です。

糖尿病教室は普段の外来では時間がなくて、なかなかお伝えすることができないけれど、療養には欠かせない情報などを皆様にご提供できる絶好の場なのです。患者様やご家族の参加をスタッフ一同お待ちしております。



糖尿病教室で熱心に話を聞く受講者