第 76 回　まちの保健室『いきいき糖尿病ライフ』

1. 日時　　平成 27 年 5 月 21 日（木）13:45～16：00
2. 場所　　神戸市看護大学　西館W11・12
3. スタッフ　　教職員・学生ボランティア　7 名
4. 参加者数　　合計 28 名（男性 11 名、女性 17 名）
5. 活動内容

13：45～　　受付開始、血圧、身長、体重測定、ＢＭＩ算出
14:10～15:15　　講話（途中、休憩あり）
15:15～15:45　　質疑応答
15:45～16：00　療法法のお役立ちグッズ紹介

まとめ

今回は昨年に続き、糖尿病をとりあげ「いきいき糖尿病ライフ」をテーマに講義と療養法に役立つグッズの紹介を行いました。最初に、血圧、身長、体重測定とＢＭＩの計算を行いました。

講義では、「糖尿病とは」、「糖尿病の原因」、「ご無沙汰症候群について」、「食事療法と運動療法のトピック」をとりあげました。その後、参加者からの質問タイムでは、「血糖コントロールすることは治ったことになるのでしょうか」「甘いものはいつ食べればよいのでしょうか」「栄養指導はどこで受けられるのでしょうか」など多くの質問がありました。また、療養に役立つグッズの紹介では、身体活動量計、塩分計、特定保険用食品（お菓子とお茶）をとりあげました。

講義では、講師がこれまで出会った印象深い患者さんのエピソードを交えながら、長期の療養生活をうまく乗り切るために、甘いものも上手に取り入れ、適度な運動をし、くれぐれもご無沙汰症候群にならないようにしてくださいと締めくくられました。

アンケートでは、満足と回答された方が 82%、役立つ情報があったと回答されたのは 92%でした。また、会場全体の様子からも参加者の皆さんが日々、食事のカロリーや塩分、運動などに気をつけた生活を送られており、少しでも病気の進行や発症を予防するためにはどのように工夫すればよいのかを日々考え、行動に移そうとされていることがとてもよく伝わってきました。