

地域医療連携室 NEWS

平成 28 年 5 月発行 第 53 号
社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室

第 53 回地域健康セミナーを実施しました！

「糖尿病の食事療法とお薬について」

平成 28 年 2 月 26 日（金）当院 2 階会議室にて薬剤師の因幡 邦彦と管理栄養士の岩田 園美を講師として、
地域健康セミナーを開催しました。

それぞれの講演のダイジェストとをお伝えします★

今回のセミナーでは糖尿病の飲み薬の種類について講演させていただきました。糖尿病治療薬は内服薬やインスリン製剤など様々な種類があります。例えばインスリンの分泌を促す薬やインスリンの効きを改善する薬、糖の吸収を穏やかにする薬、最近では過剰な糖を尿中に排出する薬が登場しました。それぞれ分類別にどのような作用があるか説明させていただきましたが、普段は聞きなれない言葉が多くわかりにくい部分もあったと思います。講演後、少しでも今までより理解が深まっていれば嬉しいです。

薬を飲むときにどのような効果を期待して飲んでいるかが理解できていればより良い治療につながると思います。



薬剤師 因幡

今回栄養師からは「食餌療法の基本とおやつ」についてお話ししました。まずは食生活の基本をチェックしてからおやつの上手な利用の仕方についてお話ししました。「糖尿病に甘い物は良くない」とはわかっているけど、「やめられない。どうしても食べたい」という時のために「果物」「お菓子」「飲み物」の 3 点の食べ方飲み方の工夫や基本的な対処法として「お菓子の誘惑の乗り越え方」や「低カロリー食品を利用する」ことなどを提案しました。紅皮の中で 1 単位 80kcal 分のおやつや果物の量を示したり、ついしてしまう、その一口が、1 ヶ月でどのくらいのカロリーになるかについてお話ししたりすると、みなさん、ちょっとしたことがコントロール不良に繋がることに気がつくことができたようでした。食餌療法の継続はなかなか大変なことですが、小さなことでも少しずつ継続していくことで、より良いコントロールになればと思ってお話ししました。

今後も糖尿病に関する話題を提供していきたいと思いますので、たくさんのご参加をお待ちしております。

管理栄養士 岩田



平成 28 年 5 月発行 第 53 号

〒004-0831 札幌市清田区真栄 1 条 1 丁目 1-1 地域医療連携室

電話 011-883-6111（代表） 011-883-6114（直通）

発行責任者：社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室室長 井原康二（副院長）

