

平成 28 年度 第 6 回糖尿病教室開催報告

日時：平成 28 年度 2 月 23 日（木）14:00～15:00

場所：放射線棟 3 階 大会議室

担当：看護師

テーマ：「糖尿病と上手に付き合おう！！～本音で語ろう座談会」

参加者数：13 名



【内容】



平成 28 年度第 6 回糖尿病教室は、参加者の皆さんと糖尿病について座談会を開催しました。参加者が 13 名であったため 6 名と 7 名に分かれていただき、その 2 つのグループに看護師が 2 名加わり、「普段の生活で気をつけていることは何ですか？」のテーマで自由に話をさせていただきました。食事のことや HbA1c のことなどでわからないことは栄養士・臨床検査技師さんにも話に加わっていただきました。2 グループとも食事の話がメインでした。できるだけ薬に頼らずに野菜を先に食べるようにする、

糖質を制限する、年齢に沿った運動を行うなどの意見もありました。生活に制限をかけるとどうしてもストレスが溜まるという話もあり、趣味を見つけどこかで発散するようにしているという意見もありました。

参加者の皆さんは糖尿病予備軍の方もおられましたが、中には家族が糖尿病にならないようにと熱心に話を聞いている人もおられました。約 30 分間自由に話していただき、最終的に意見をまとめ、グループの代表として看護師が発表を行いました。今回の座談会を通し、糖尿病についての理解が深まったと思います。

また今回が今年度最終の糖尿病教室でした。座談会終了後に今年度で開催した 6 回全て参加された 4 名の方の表彰式を行いました。高田のマスコットキャラクターが印刷された賞状を糖尿病セミナー担当の上田豊晴 Dr より授与されました。



終了後に回収したアンケートでは、来年度も糖尿病教へ参加

したいと希望される方が 11 名（参加者 13 名）であり来年度も糖尿病について皆さんに学んでいただけるように私たちスタッフも広い分野で勉強していこうと思います。



次回糖尿病教室は平成 29 年度 4 月 27 日（木）です。山本栄養士さんによる「実際に計って覚えましょう！！～お茶碗を持って集合～」を開催予定です。今後とも糖尿病教室をよろしくお願い致します。

記載者：堀内さやか