

## 特集 糖尿病学会参加！

糖尿病学会が仙台で開かれました。糖尿病の成因についての研究が昭和、平成時代に数多くなされ、日本人の研究者がこれに携わって来た、という講演が心に残りました。糖尿病の治療はともすれば対処療法的な治療になりがちですが、しっかりと成因、病態に合わせた治療が大事であることを痛感しました。震災の爪痕と復興の様子も目の当たりにしました。またこれからも支援して参りたいと思います。

さて、先月の健康教室参加者は3名でした。年齢層が多岐にわたっており、生活習慣もそれぞれで異なっていましたので会話が弾みました。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 5月8日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：1型の診断となり、へこんでしまった。A1c 10%以上だった。奥さんがいろいろ食事を気にしてくれるので助かる。仕事の合間に食事をしていたが、これからは3食きちんと摂れるよう、インスリンもきちんと打つようにしたい。  
→ 必要なカロリー、インスリン量を理解して治療継続して欲しい。
- ・50代男性：当初A1c12.8%であった。今回のビデオをみて自分をみているようであった。合併症怖い。  
→ たまに間食するようなので、それを控えてみてはどうか。
- ・70代男性：体調悪く受診したら、随時血糖477、A1c 11%であった。  
バランスの良い食事というのがわからない。  
→ 仕事柄、食事が偏っている印象なので、炭水化物5割、タンパク質3割、脂質2割という感じで食事の内容を決めてみる。ゆっくり食事を楽しむこと。

### 時間割表

6月1日(土)	栄養指導のみ
6月6日(木)	健康教室
2時間目給食あり	
6月8日(土)	栄養指導のみ
6月15日(土)	栄養指導のみ
6月20日(土)	栄養指導のみ
6月29日(土)	栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生

### <編集後記>

沖縄地方梅雨真っ最中。でも、糸満ハーリーの鐘がなり、そろそろ梅雨明けです。急に暑くなるので、体調管理気をつけよう！