

患者会「積翠会」だより

【開催レポート】第348回 糖尿病教室に参加しました！

今回は、先日開催された「第348回糖尿病教室」の様子をレポートします。
当日はあいにくの悪天候でしたが、患者会のメンバーをはじめ、一般の方も含めてたくさんの方が参加され、会場はとてにぎやかな雰囲気になりました。
今回は、医師・臨床検査技師・管理栄養士の先生方から、私たちの生活に深く関わる3つのテーマについて、わかりやすくお話していただきました。

※本記事は、武田病院 糖尿病チームによるレポートを、患者会だより向けに抜粋、編集してご紹介しています。

■当日の学びをご紹介

糖尿病三大合併症の頭文字をとった言葉「しめじ（神経障害・網膜症・腎症）」。今回はそのうち「（目）」にあたる「網膜症」について、動画を見ながら学びました。自覚症状がないまま進行する怖さや、眼科を定期受診することの大切さがよく分かりました。会場からは、「『しめじ』とよく聞く『えのき』は何が違うの?」「高齢になるとみんな網膜症のリスクが上がるの?」といった質問が飛び交い、皆さん真剣に耳を傾けていました。

■知っておきたい検査値～脂質～（臨床検査技師）

高脂血症は動脈硬化を進め、重大な血管の病気を引き起こすリスクについて学びました。動脈硬化が進むメカニズムや基準値の見方を詳しく教えていただき、「次回の採血結果をしっかりとチェックしよう!」と改めて意識が高まりました。

■間食の付き合い方（管理栄養士）

私たちにとって一番の関心事である「おやつ」との付き合い方です。管理栄養士が、日頃みんなが疑問に思う「3つの質問」をQ & A形式でスッキリ解決してくれました。間食の「量」や「質」はもちろん、「食べるタイミング」のコツなど、今日から真似できる実践的な工夫が盛りだくさんでした。「どんな飲み物が間食になるの?」「15時にどうしてもお菓子を食いたい時はどうしたらいい?」など、質問が次々と飛び出し、一番の盛り上がりを見せました。

■参加してみても

講義が終わった後も、先生方を囲んで病気や食事の質問をする姿がたくさん見られました。「先生やスタッフの皆さんが優しく、何でも質問しやすい雰囲気」がとても印象的でした。今回は初めて参加された方も多く、新しい仲間が増えてとても嬉しく思います。悪天候の中、足を運んでくださった皆さま、本当にありがとうございました。患者会だよりでは、今後こうした教室の案内やレポートを発信していきます。「まだ参加したことがない」という方もぜひ次回をのぞいてくださいね。みんなで楽しく学んで、健康な毎日を目指しましょう！



糖尿病患者会「積翠会」だより

2026年10月1日号

発行：武田病院