せきすいかい

患者会「積翠会」だより

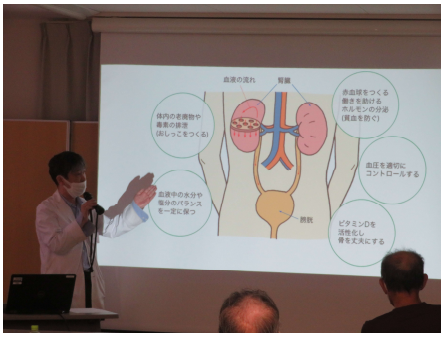
【開催レポート】糖尿病教室に参加しました!
今回は、１０月１４日（水）に開催された「糖尿病教室」の様子をレポートします。
当日は、私たち積翠会メンバーをはじめ、一般の外来患者さんも含めて総勢15名が集まり、会場はとてもにぎやかで活気のある雰囲気でした。
今回は、医師・健康運動指導士・管理栄養士の先生方から、生活に深く関わる3つのテーマについて、わかりやすくお話していただきました。各項目が終わるごとに、参加者から積極的に質問が飛び交うなど、大変充実した時間となりました。
※本記事は、武田病院 糖尿病チームによるレポートを、患者会だより向けに抜粋、編集してご紹介しています。

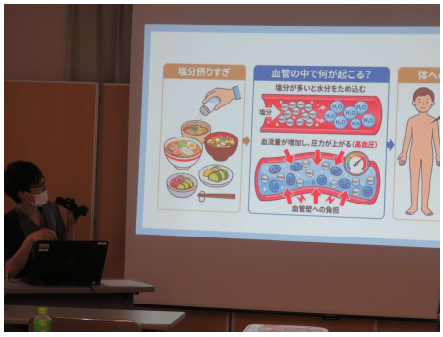
■1.糖尿病の三大合併症　―しめじの「じ」
担当の先生からは、糖尿病の三大合併症の覚え方である「しめじ（神経障害・網膜症・腎症）の、特に「じ（腎症）」に焦点をあてたお話しがありました。
・腎臓の働きと重要性について
・腎機能を守るための血圧・血糖コントロールの必要性
　大切な腎臓をこれ以上悪くはしないためのポイントについて、先生が丁寧に解説してくださり、私たちも深く頷きながら聞き入りました。

■糖尿病と運動療法～腎臓を守り、手遅れにしないための運動のコツ～
健康運動指導士の先生からは、腎臓をいたわるための運動のコツについて、具体的な講義と実技がありました。
・前半：なぜ運動することが腎臓を守ることにつながるのかという理由
・中盤：運動がもたらすメリットと、効率のよい運動療法
・後半（実践）：その場でできる運動を、みんなで実践
参加者は最後まで熱心にメモを取り、実技の時間もしっかりと体を動かされていました。

■減塩のポイント～少しずつ無理なく減塩～
最後は　管理栄養士の先生から、日々の食生活にすぐ取り入れられる減塩の工夫についてお話ししていただきました。
・なぜ塩分制限が必要なのかという理由
・無理なく進めるための「3つの減塩ポイント」
・減塩を継続するための大切さや、夕食時のメニュー選びのコツ
身近な食卓の話題に、皆様は「なるほど」と大きく頷いておられ、終了時には「これならできそう!」といった前向きな意見が数多く寄せられました。

【患者会より皆様へ】
いつも参加される顔馴染みのメンバーを中心に、アットホームで素晴らしい教室となりました。このような学びと交流の場を企画してくださる、武田病院糖尿病チームの先生方に心より感謝申し上げます。最近は嬉しいことに参加人数が増えてきております。
これからも皆様が「行ってみたい!」「ためになった!」と思える魅力的な内容を、糖尿病チームの先生方とも協力しながらご案内していきたいと思います。皆様のまたのご参加を心よりお待ちしております。





糖尿病患者会「積翠会」だより
2026年11月1日号
発行：武田病院