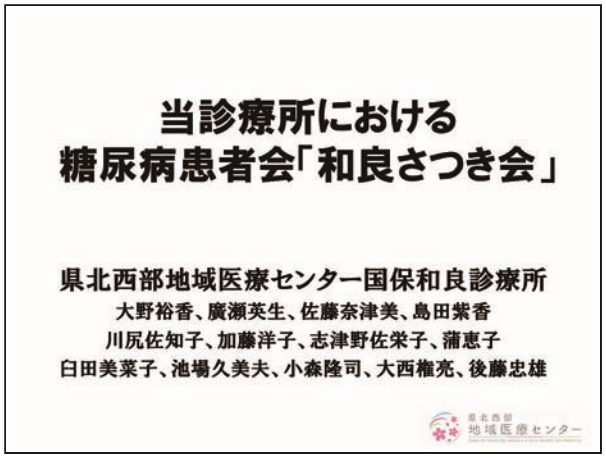
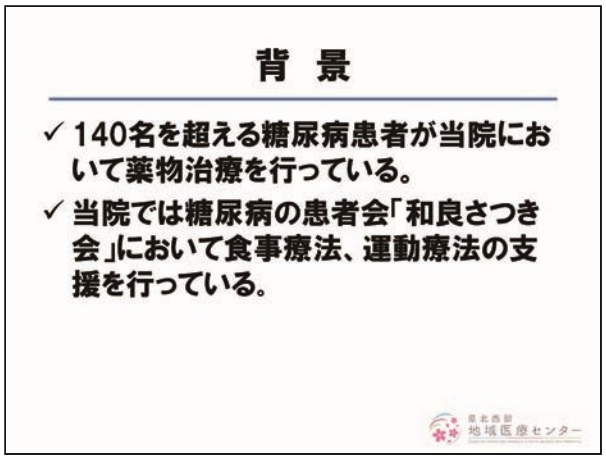
演題 161	当診療所における糖尿病患者会「和良さつき会」の活動報告
	発　表　者　大野　裕香（岐阜県　県北西部地域医療センター国保和良診療所） 共同研究者　廣瀬　英生、佐藤奈津美、島田　紫香、川尻佐知子、加藤　洋子、志津野佐栄子、蒲　　恵子、臼田美菜子、池場久美夫、小森　隆司、大西　権亮、後藤　忠雄

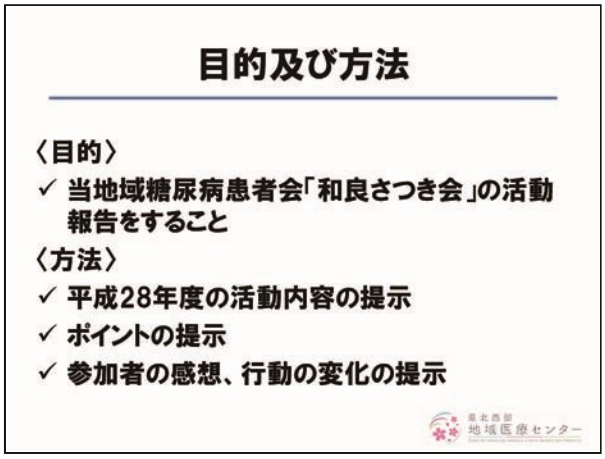


当診療所における糖尿病患者会「和良さつき会」の活動について発表をします。

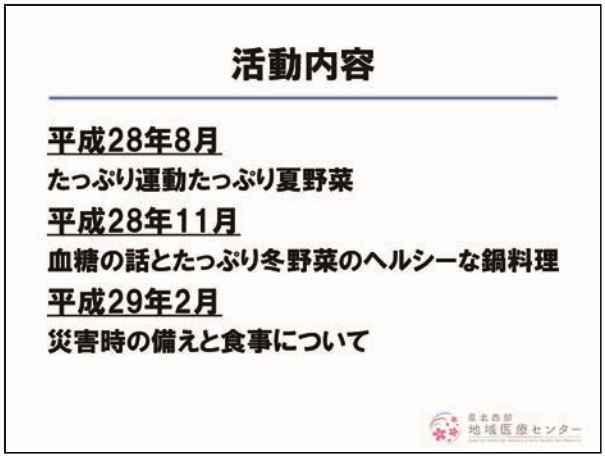


糖尿病治療の基本は日常生活での食事療法や運動療法です。これで十分な効果が得られない場合には、薬物療法が用いられます。当診療所では、140名を超える糖尿病患者様が薬物治療を行っています。

食事療法や運動療法についての、取り組みの一つとして糖尿病患者様の会「さつき会」の活動があげられます。

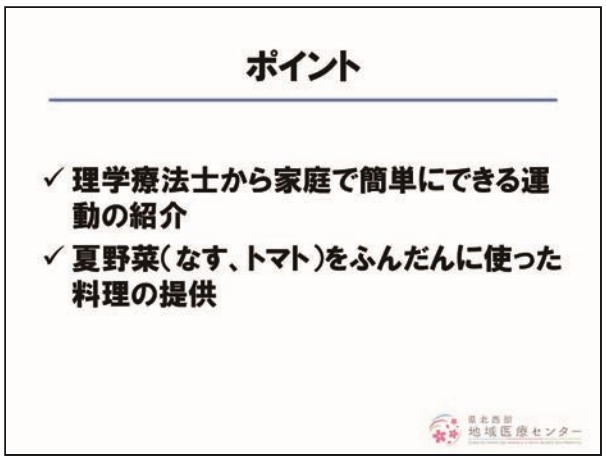


そこで、今回は糖尿病患者様の会であるさつき会の活動を報告します。平成28年度に行った活動の内容、そのポイント、参加者の感想や行動の変化について提示します。



活動内容に関しては、知識・食事・運動があります。平成28年８月　たっぷり運動たっぷり夏野菜、平成28年11月　血糖の話とたっぷり冬野菜のヘルシーな鍋料理、平成29年２月　災害時の備えと食事についてという内容で行いました。

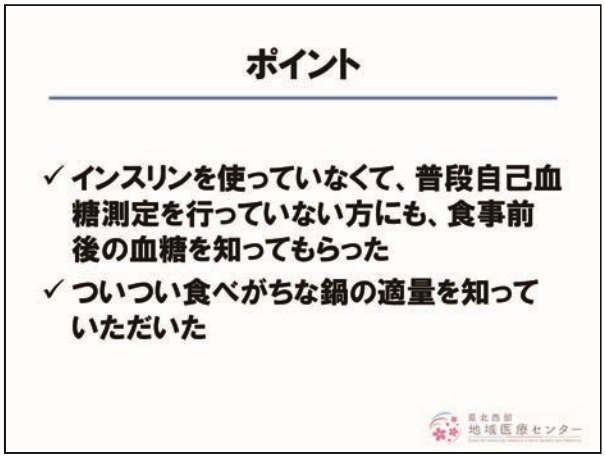
平成28年８月　たっぷり運動たっぷり夏野菜の写真です。食事のメニューは夏野菜の料理です。



ポイントとしましては、理学療法士から家庭でも簡単に出来る運動を紹介していただき、実際に行ってみました。

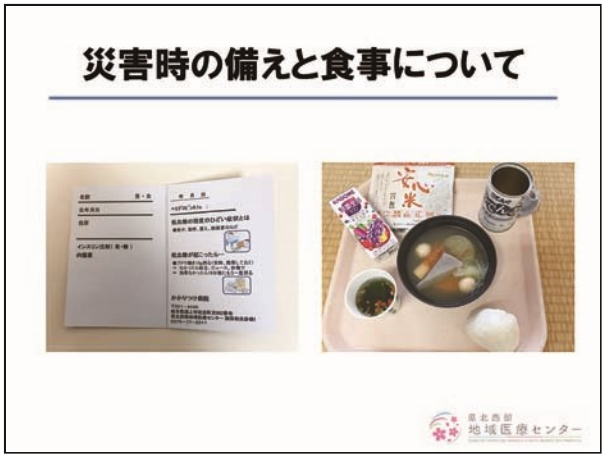
食事については、８月に収穫できる夏野菜、なすやトマトをふんだんに使い家庭でも出来る料理を提供しました。

平成28年11月　血糖の話とたっぷり冬野菜のヘルシーな鍋料理の写真です。

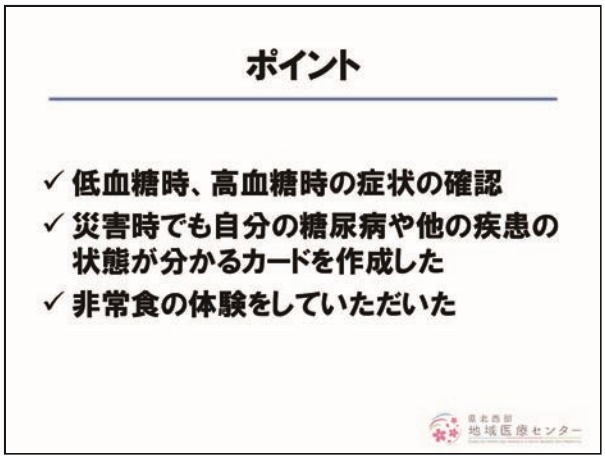


ポイントとしましては、インスリン治療を行っていなくても、自己血糖測定を行うことにより、自身の食事前後の血糖を知っていただくことができました。

食事については、１人鍋を用意し鶏のつくねに蓮根を入れヘルシーな食材を使用、ついつい食べがちな鍋の適量を知っていただきました。

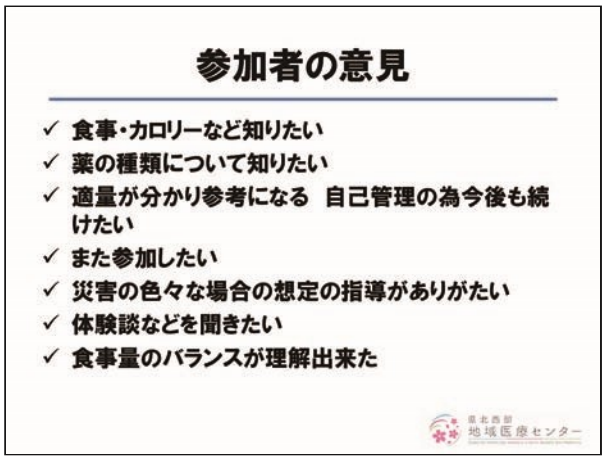


平成29年２月　災害時の備えと食事についての写真です。食事のメニューは非常食です。



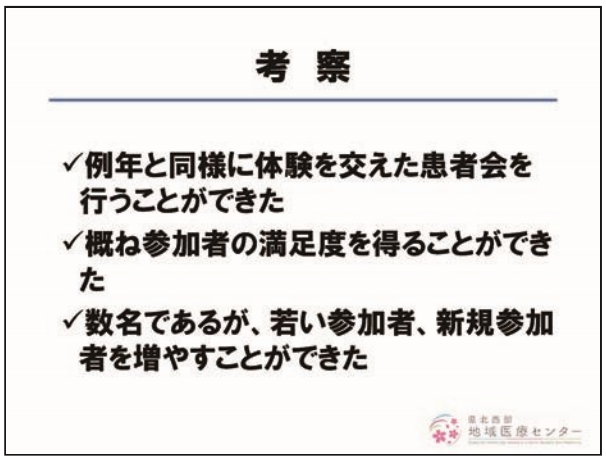
ポイントとしましては、低血糖時、高血糖時の症状の確認を行い、災害時に糖尿病であることや他の疾患の状態や薬の内容が分かるカードを作成しました。

食事については、非常食用のおでん缶・インスタントのスープ・野菜ジュース、そしておにぎりで、非常時の体験をしていただきました。また、非常食の白米も試食しました。

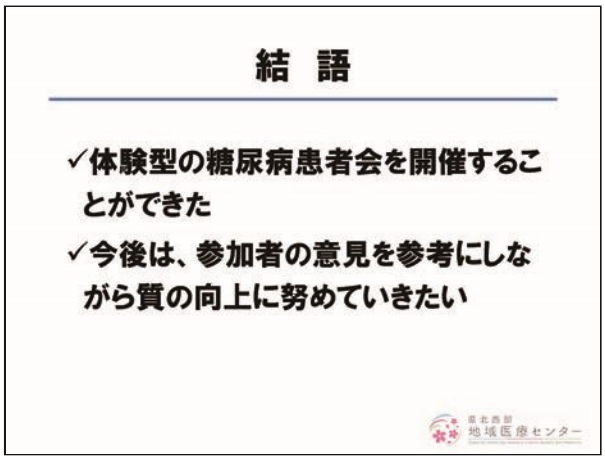


さつき会開催後に患者様からアンケートを聴取しました。

意見として食事・カロリーなど知りたい、薬の種類について知りたい、食事の適量が分かり参考になる、自己管理の為今後も続けたい、また参加したい、災害の色々な場合の想定の指導がありがたい、体験談などを聞きたい、食事量のバランスが理解出来たなどのご意見をいただきました。



糖尿病患者様の会さつき会については、例年と同様に体験を交えた活動を行うことが出来ました。また、概ね参加者の満足度を得ることが出来ました。数名ではありましたが、若い参加者、新規参加者を増やすことが出来ました。



今回、報告しましたように、食事療法や運動療法について、体験型の糖尿病患者様の会を開催することが出来ました。今後は、参加者の意見を参考にしながら、質の向上に努めていきたいと考えています。

以上で発表を終わります。

御清聴ありがとうございました。