

# 糖尿病教室を受講して ～私はこう変わりました～

保健課食育・健康対策係では、住民健診の結果や医療機関からの紹介で保健指導や栄養指導を実施しています。

今回は、市で行っている糖尿病教室に参加して保健指導を受けた方にお話を伺いました。



●問合せ 保健課 TEL75-4960



72歳 男性 Aさん

指導前 (H29. 4月)

HbA1c : 6.7%



指導後 (H29. 10月)

HbA1c : 5.8%

●HbA1c (ヘムoglobin A1c) が高値になると、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性網膜症、糖尿病腎症などの糖尿病合併症が起こりやすくなります。



保健師

Q

どのようなきっかけで生活習慣を変えたのですか？

Q

糖尿病教室では、どのようなことを学びましたか。印象に残っていることはありますか？

Q

糖尿病教室で学んだことをどのように生活に活かしていますか？

Q

糖尿病教室から勧められて、介護予防教室にも参加されるようになりましたが、何か変わったことはありますか？



Aさん

A

主治医からの紹介で、市役所で開催されている糖尿病教室に参加したのがきっかけです。

A

野菜の計量をして、一日に自分が摂取している量を確認したことが印象に残っています。

A

食事について勉強したことで、家での食事内容を見直して、野菜を一皿増やしたり、バランスや量を気にするようになりました。以前は、お腹が空かず朝食が入らなかったのが、食事内容を見直したことで、食べられるようになりました。

A

今までは、自転車に1時間～2時間位乗っていたが、歩くことも勧められて、散歩をするようになりました。運動量が増え、足腰の筋力アップと、歩くときに背筋を伸ばして歩くように意識するようになりました。周りからは、足どりが軽くなったねと言われて、結果的に血糖値も下がり自分でも嬉しく思います。



保健課から一言

Aさんは、糖尿病教室に参加されたことをきっかけに、生活習慣を改善して血液検査の数値が下がったことで主治医からも驚かれ、ご本人も効果や変化を感じていると嬉しそうに話してくださいました。Aさんは、現在も継続して頑張っておられます。

病気の発症や重症化を予防することができ、日々の努力が必要な活動ですが、結果が出ると嬉しく思います。

今回は、糖尿病教室に参加された方についてご紹介しましたが、保健指導や栄養指導は個別での対応も行っております。個人に合わせたサポートをすることも、数値の改善が見られます。

住民健診の結果や日頃の血液検査の結果で、数値が気になる方や食事の内容が気になる方など、健康に関する相談がある場合は、保健課食育・健康対策係までお問い合わせください。

ほかにも、去年の糖尿病教室の受講生からこんな声が聞かれました



- 受講後、食生活を見直し、長年治らなかった足の爪に変化がみられた。以前はHbA1cの値が7%前後で経過し、病院の先生「目標値は7%」と言われていたが、受講後は数値が6.6%まで下がり、「目標値を6.5%にしよう」と言われて嬉しい。
- 他の人の話を聞いて、良いところを取り入れるようになりました。受講前は食べてすぐ横になっていたが、今は動くようになり、体も楽になってきました。
- 本や資料はなかなか難しいので、この教室での勉強が多いに役に立っています。

### ★お知らせ★

平成30年度糖尿病教室を4月から開催します！お申込みは3月30日（金）までです。

日程等の詳細は、広報うきは3月1日号6ページをご覧ください。

ご参加をお待ちしております。

