

さくらまち糖友会ニュース

2019

9月28日に秋の講習会が行われました。

9月28日（土）に秋の講習会が行われました。今回は、看護師の吉岡さんから「糖尿病連携手帳の活用」について、糖尿病代謝内科部長の平嶺先生から「糖尿病検査データの見方について」、それぞれお話していただきました。

「糖尿病連携手帳の活用」では、皆さんがお持ちの糖尿病連携手帳についてのお話。実際にはあまり活用されていない方が多いのではないのでしょうか。この手帳は、糖尿病のコントロールや血液データの結果、合併症のレベルなどが分かる便利なもので、今回はその説明と、ご自身で血液データの結果を記入するという作業を一緒にやってみました。皆さん、検査項目の意味を説明されて、納得されたり、メモを取ったりと、一生懸命作業をしていました。

「糖尿病検査データの見方について」では、平嶺先生から検査項目ひとつひとつについて詳しく説明していただきました。いつもは血糖値やHbA1cにばかり目がいてしまいがちですが、今回、その他の項目の説明を受けて、あらためて血液検査の重要性を認識されたのではないのでしょうか。

心配された天気も崩れることなく、今回も多くの方に参加いただきました。

次回は11月5日に「体力測定&転倒予防講習会」を予定しております。たくさんの方のご参加を心よりお待ちしております。

(栄養科 張ヶ谷)



検査項目一覧シートの使い方

今回のさかえには、9/28の講習会でお配りした検査項目一覧シートをはさんでいます。(講習会に参加された方は、その時にお渡ししているのはさんでいません。)

検査項目一覧シートには、検査項目と基準値(その範囲であれば正常と言える値)、検査項目の意味を記載しています。血液検査を受けた際には、シートと照らし合わせて、ご自身で糖尿病連携手帳に記載してみましよう。シートは手帳と同じくらいのサイズに作っていますので、手帳に挟んで、しおり代わりにしてお使いください。



今後の行事予定

- 11月5日 体力測定&転倒予防講習会
今の自分の体力を測定してみませんか？
階段昇降や3分間歩行など、実際に体を動かして測定します。
結果はグラフにして、後日お渡しします。
- 2020年3月(未定) 春の講習会
内容が決まり次第、お知らせします。

