

# さくらまち糖友会ニュース

2018

## 3月24日に春の講習会が行われました。



3月24日（土）に春の講習会が行われました。講習会当日は陽気も良く、19名の方が講習会に参加されました。

今回の講習会は、糖尿病代謝内科部長の平嶺先生から、「糖尿病と合併症」について、検査科の臨床検査技師、渡辺さんから、「腹部エコー検査について」それぞれお話していただきました。

平嶺先生の合併症のお話では、糖尿病は、初めは自覚症状がほとんどないものの、治療を疎かにしていると、合併症が現れて、更なるコントロールの悪化につながるため、常時コントロールを良好に保つことが大切との内容でした。

一方、渡辺さんは、実際に腹部エコー検査で使用する機械を使用して、検査をデモンストレーションして見せてくれました。実際にエコー検査の画像をスクリーンに映し出して分かりやすく説明してくれましたが、プロにしか分からないポイントや見方があり、さすが臨床検査技師といったところでした。

普段、見ることでできない腹部エコー検査画像を見ることが出来たりなど、今回も良い講習会になったのではないかと思います。次回もより多くの方のご参加を心よりお待ちしております。



## ゆっくり食べて、食べ過ぎを防ごう！

食事を食べる速さがゆっくりであるほど、肥満の割合は減少すると言われています。これは、食べるのが速いと満腹感が得にくくなり、十分なカロリーを摂取したにも関わらず、満腹感を得るまでに余計に食べることになるからです。ゆっくり食べることで、満腹感を得やすくなり、食欲をコントロールして、食べ過ぎを抑えられるようになります。

また、就寝2時間前以降に夕食を食べたり、夕食後に間食を摂ったり、朝食を抜くなどの食生活は、肥満につながりやすいことも。夕食が遅いと、翌朝に血糖値が十分下がらず、朝食が食べられない、または、簡単なもので済ましてしまうなど、1日のリズムや血糖コントロールが乱れる原因になります。皆さんの食生活は大丈夫ですか？



## 今後の行事予定

- 9月（未定）講習会  
内容が決まり次第、お知らせします。
- 10月（未定）西糖連合同の歩く会  
秋の公園をみんなで歩きながら、運動療法を行きましょう。
- 10月（未定）体力測定  
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。
- 3月（未定）春の講習会  
内容が決まり次第、お知らせします。

