

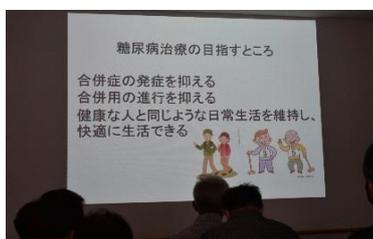
第21回 糖尿病教室を開催しました

第21回糖尿病教室を6月5日に開催いたしましたので、その様子をご紹介します。第21回では糖尿病と合併症、糖尿病の治療法をテーマに取り上げました。



糖尿病とは血糖値が高くなる病気であり、失明や手足のしびれ、脳梗塞や心筋梗塞など、多くの合併症を引き起こす可能性があります。

そうなるまえに、食事療法、運動療法、薬物療法を効果的に組み合わせることにより、血糖値をコントロールし、健康な人と同じような日常生活を送れるようにすることが重要です。



手軽に始められる予防方法としては毎日の食生活を改善することがあげられ、クイズを実施して考えながら勉強することができました。

具体的な望ましい食事のとり方としては、

- ・ 定期的に3食をしっかりとる
 - ・ 主食に食物繊維を加える（玄米に変えるなど）
 - ・ 野菜やたんぱく質の食材を炭水化物より先に食べる
 - ・ 3食均等な量、もしくは朝食多めの量にする
- などがあげられます。



次回の糖尿病教室の開催は令和5年9月4日(月)になります。ご家族、ご友人の方もお誘いいただき、是非お気軽にご参加ください。