糖尿病予防コース

血糖値の変化を自ら確認！

「糖尿病の予防と基礎知識」

～生活習慣が及ぼす血糖値変化～

【主　旨】

今や糖尿病は国民病と言われるほど多く、糖尿病の発症率が加齢とともに増加しています。原因の一つに、加齢に伴い糖を代謝する耐糖能(たいとうのう)の低下があります。活動量が減り、体脂肪が増えることに加え、インスリン分泌量、また感受性が低下するため、高血糖になりやすくなってくるからです。

糖尿病は検査数値が高くても、初めのうちは全く痛みなどの自覚症状がないため実感がなく、受診を勧められても拒否、治療中の方でも治療放棄で中断している方も多く存在します。放置しておくと徐々に悪化し、全身の血管を痛め、重大な合併症を引き起こします。糖尿病は他にも、歯周病や、認知症の発症にも大きく関連があると言われています。したがって、糖尿病の予防や重篤化防止に向けて行う生活習慣改善は大変重要です。

本コースは、食事や運動で変化する自身の血糖値を知ることで糖尿病への理解を深め、血糖値安定に向けて食習慣の見直しや効果的な運動の実技を体験し生活習慣の改善へ導くことを目的としています。

尚、指先から極少量の自己採血をするため、看護師が見守る体制で行います。

【概　要】

・参　加　対　象： 被保険者及びその家族　（糖尿病に関心のある方）

※ご夫婦同伴での参加が望ましいですが、お一人での参加も可能です。

※『糖尿病予防』という視点からプログラムを構成しております。重症患者様向けの糖尿病治療についてのプログラムではありませんのでご了承ください。

・時　　間： 10：00～15：00

・配布資料(予定)： 専用教材、電話相談センターの案内

【糖尿病予防コースのポイント】

・<講義・測定・実技>　糖尿病の基礎知識、食事・運動による血糖値の変化

講義の中で、食事・運動等日頃の生活を実技体験で再現し、その都度血糖値を測定しグラフ化することで食事・運動がもたらす血糖値の変化を視覚的に理解します。測定の合間には高血糖の状態が続くことによる血管のダメージなど糖尿病の基礎的な知識を学びます。

【参加者名簿に記載していただきたい内容】

・参加者氏名、性別、年齢

・参加者の糖尿病の状況について、下記の６項目のどれに該当するか、申込時点での確認をお願いします。（講義内容に反映させるため、申込書に盛り込むなど、参加者に回答してもらってください）

①健診では正常だが、関心がある	②健診で境界型または、糖尿病（疑い）を指摘された
③定期受診（検査）のみの経過観察	④内服治療中
⑤インスリン治療中	⑥その他（　　）

・任意ですが講座の中で特に聞きたい点、事前の質問事項などありましたらご記入ください。（質問事項は講義内容に反映できるよう集計し、担当講師に伝えます。）

※健康教室では、地域別保健福祉サービス情報の提供はありませんので、居住地区の情報は不要です。

【受講案内時に告知していただきたい内容】

・運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。

・健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、ご用意できる場合はお持ちください。

・血糖値測定は強制ではありませんが、極少量の自己採血を３回行います。

・前日の生活上の制限はありません。