

2018年7月27日糖尿病教室を開催いたしました。

今回のテーマは

- 栄養 井上管理栄養士
 - 夏の過ごし方 村上看護師（京都府糖尿病療養指導士）
- と題し、お話しいたしました。



当日は記録的な暑さの中にも関わらず、糖尿病の患者様を中心に、ご家族様、健康に関心のある方など多数の方にご参加いただきました。



栄養のお話では、糖尿病のお食事は決して難しくないこと、腹八分目ではなく七分目を目指しバランスよく食べ、調味料を上手に使うことをお伝えしました。

実際に病院でお出ししている糖尿病食をみていただきながらということもあり、参加者の皆様も大変興味をもってくださり、質問もたくさんいただきました。

夏の過ごし方では、熱中症と関連付けてのお話を中心に、水分補給のためのスポーツ飲料は糖尿病患者様には危険なこと、経口補水液は熱中症になった時にすこしずつ飲むこと、緊急時は点滴がベストなことをお伝えしました。



管理栄養士・看護師ともに、水分補給はお茶か水にするよう重ねてお伝えしました。



次回の糖尿病教室は11月7日（水）食養生/口腔ケアをテーマに内科医師と歯科医師からお話させていただきます。