



# なら糖尿病デー 2024

## テーマ：糖尿病を知ろう！

### ～基礎からわかる糖尿病のあれこれ～



みなさんは糖尿病教室ってご存じですか？糖尿病は、日頃の何気ない生活習慣が大きく影響することがあります。そのため、病院などでは糖尿病について学び、日常生活に役立てることができるように糖尿病教室を開催しています。今回はご参加いただく皆様と一緒に、大きな糖尿病教室のようなイメージで糖尿病のあれこれに気づく機会にできたらと思っております。糖尿病をお持ちの方だけでなくご家族や医療スタッフ、一般の方々など、糖尿病に関心のある皆様のご参加をお待ち致しております。

**看護師**

糖尿病と足には  
フット～い  
関係がある!?

日頃、ご自分の足をみてふっと気になることはありませんか？  
血糖値が高いことと足には...実は関係があるんです！  
今回は、会場のみなさんとフット～い関係について一緒に  
深めましょう！

**臨床検査技師**

教えて！  
臨床検査技師  
さん！  
糖尿病の検査の  
基本  
～血糖・ヘモグロビンA1c  
って何？～

診察室の一場面です。先生と患者さんの会話をもとに、  
「糖尿病の基本の検査」について臨床検査技師が解説いた  
します。『血液検査のときって、ごはん食べていいんです  
か？』『食後の時間って食べ始めから？ 食べ終わりからで  
すか？』などの疑問にもお答えします。

**理学療法士**

ウォーキング  
だけじゃない  
効果的な運動療法

ウォーキングは代表的な運動療法の一つですが、すべての  
人が実践できるものでもありません。皆様の運動療法の  
引き出しが増やせるよう、ウォーキング以外の効果的な  
運動療法を紹介したいと思います！

**薬剤師**

知れば得する  
トリセツ  
(取扱説明書)劇場

コロナ禍が明けて、旅行にお出かけされる方も増えているはず！  
特に来年はビッグイベント大阪万博が行われます。そこで、  
真夏の注射薬の持ち運びの注意点からトリセツ、新しいお薬  
の話まで知って得する劇場型クイズをお届けします。会場の  
みなさんと一緒にクイズを解いて楽しみたいと思います☆

**歯科医師/  
歯科衛生士**

ほうっておくと糖尿病にも  
影響する歯周病のあれこれ  
～歯周病について知りましょう!～

糖尿病のある人は、およそ2倍歯周病にかかりやすいという研究  
報告があります。また、歯周病があると血糖管理が難しくなる  
など、糖尿病と歯周病はお互いに影響することがわかっています。  
歯周病の治療をすると血糖管理の改善に有効です。これからは  
かかりつけの歯科医院を持ち、お口の管理を始めましょう！

**栄養士**

NTE栄養劇場  
鹿野家の人々  
～ココロ♡ひかれる～

「血糖値が高めの方に・・・」こんな食品表示を見たことがあり  
ませんか？ ちょっと気になる言葉ですね。  
つつい飛びつきたくなるかもしれませんが、テレビやイン  
ターネットにあふれる情報にまどわされず、自分に合った食事  
療法を身につけましょう。

**医師**

「糖尿病こと始め」

糖尿病は日本人で6人に1人が罹っている病気で国民病の一つ  
です。しかも糖尿病の治療がうまくいっていないとさまざまな  
合併症が起こることがわかってきています。今回、糖尿病って  
どんな病気？ どういうことに気をつければいいか？ どんな治療  
法があるかなどについて基本的なことからお話いたします。