



第62回 ダイアベティスウィーク なら糖尿病デー2026

テーマ

糖尿病と体重

糖尿病の予防や治療についての理解を深めていただくため、

毎年11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて「なら糖尿病デー」を開催しています。

今年度は、ご家庭でも手軽に測定できる「体重」がテーマです。体重と糖尿病の切っても切れない

関係や注意すべきこと、日頃の健康管理のポイントについて、わかりやすくお伝えします。

ぜひこの機会に、ご自身の健康や生活習慣について見つめ直してみませんか。



なら糖尿病デー2026

実行委員長 松永 佐澄志

メインホール(5階講堂)でのイベント 13:00▶15:30

看護師

歩き続けるために
足が教えてくれるサイン!
体型変化別おうちフットケア

毎日、私たちの体を支えている「足」。体重が増えたり減ったりすると、足への負担や足の状態も変化します。「いつもと違うな」と感じたら、それは足からのサインかもしれません。私たちと一緒に「足」について考えてみませんか?

臨床検査技師

検査戦隊リンケンジャー
～体重のサインを見逃すな～

「少し体重が増えたかも...」それは、体からのSOSかもしれません! リンケンジャーとハッピーデビルが繰り広げる寸劇でメタボリックシンドロームやインスリン抵抗性、糖尿病の合併症について学びませんか? みんなの健康を支えるヒーローが、臨床検査の視点から糖尿病と体重の深い関係を分かりやすく解説します。

歯科医師/
歯科衛生士

その早食い、体重と血糖に
影響していませんか?

食事の時間、短くありませんか? 早食いはなぜ起こり、体重や血糖にどう影響するのでしょうか。歯周病との関係も含め、あなたの「噛む力」をチェックしながら楽しく解説します。

薬剤師

薬で体重が変わるの!?
～そのヒミツ、なあぜ?～

最近、血糖を下げる効果だけでなく、体重が減ると話題になる薬があります。でも薬は、単に「やせる」ためのものではありません! 正しく使うことが大切です!! 薬で体重が変わるヒミツを、薬剤師が楽しく解き明かしていきます。

理学療法士

体重を考慮した
運動療法の考え方

運動療法を行うにあたって、体重が気になる方、筋力低下が心配な方、様々な方がいらっしゃいます。糖尿病に対する運動療法は、その人の体格や体力に合わせることが大切です。無理なく安全に続けるための運動の考え方を、わかりやすくお伝えしたいと思います。

栄養士

NTE
栄養
劇場

鹿野家の人々、
我慢する

肥満になると血糖値が不安定になるだけでなく、様々な合併症のリスクも高まります。糖尿病の食事療法は、単に食事を減らせばよいというものではありません。正しい食習慣を身につけ、必要な栄養を過不足なくとることが大切です。あなたも一度食事内容を見直してみませんか?

医師

糖尿病と体重の関係
～やせたら血糖値は下がる?～

天理よろづ相談所病院
内分泌内科

実行委員長 松永 佐澄志先生

■問い合わせ先 JADECなら事務局 (事務対応/毎週 火・木 10:00～16:00まで)

(奈良県立医科大学 糖尿病・内分泌内科学講座)

0744-22-3051(代)