

2025 年度

# 糖尿病教室

のご案内

開催日： 毎月**第2火曜日**

時 間： 13：30～15：00

場 所： **講堂**（市立秋田総合病院 5階）

※ 事前申込不要、参加費無料、病院駐車場を無料処理します  
※ 希望者には血糖測定検査(無料)を実施します

## 講座 1

遇数月の開講

- ① **糖尿病**について  
(糖尿病・内分泌内科医師) ※
- ② **食事療法**について  
(管理栄養士)
- ③ **薬物療法**について  
(薬剤師)

※10月と2月は**眼科医師**による講演も予定

## 講座 2

奇数月の開講

- ① **糖尿病の検査**について  
(臨床検査技師)
- ② **日常生活の注意点**  
糖尿病協会紹介 (看護師)
- ③ **運動療法**について  
(理学療法士)

※講座1,2ともに30分程度の講座を3講座おこないます

2025年

2026年

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10日	8日	19日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日
講座1	講座2	講座1	講座2	講座1	講座2	講座1	講座2	講座1	講座2

当院では、糖尿病患者さんやご家族の方を対象に糖尿病教室を開講しております。

糖尿病では良好な血糖のコントロールを維持することによって、合併症の発症又は進展を阻止することが重要です。そのためには、食事や運動など日々の生活を自己管理できることが求められます。糖尿病教室では、医師をはじめ当院医療スタッフからのお話の他に、質問コーナーもありますので、日頃疑問や不安に感じていることがございましたらお気軽にご相談下さい。糖尿病と上手につきあっていくためにも、積極的な参加をお待ちしております。

# ★ 各講座の内容をご紹介します ★

【 講座 1 : 6月, 8月, 10月, 12月, 2月 偶数月開講 】

講座 1	講師	内容詳細
糖尿病について	糖尿病内分泌内科 医師	糖尿病、理解をすればこわくないー血糖値って何だろう、インスリンって何だろう、治療法は？合併症とは？など糖尿病についての総論をわかりやすく説明します。
糖尿病網膜症について (10月、2月)	眼科医師	糖尿病三大合併症のひとつである糖尿病網膜症について、わかりやすく説明をします。
食事療法について	管理栄養士	食事療法は糖尿病の治療にとって大切な治療の1つです。血糖値を良好にコントロールできるよう、バランスの良い食事についてお話致します。また、嗜好食品や外食のとり方についても勉強しましょう。
薬物療法について	薬剤師	血糖をコントロールするお薬や合併症の治療をするお薬について、お薬の効果や注意すべき副作用、低血糖の対処法、お薬を飲み忘れた時の対応などをお話致します。

【 講座 2 : 7月, 9月, 11月, 1月, 3月 奇数月開講 】

講座 2	講師	内容詳細
糖尿病の検査について	臨床検査技師	糖尿病ではなぜ血糖が高くなるのか？ヘモグロビンA1cとは？糖尿病ではなぜ脂質検査も重要なのか？自己血糖測定とは？検査の意義とコントロールの目安を勉強しましょう。
日常生活の注意点 糖尿病協会紹介	看護師	ふだんの生活の中でのワンポイントアドバイス、楽しく旅行するためのひけつ、かぜなど他の病気にかかった時の対処法やフットケアについてお話し致します。また、糖尿病協会の紹介も致します。
運動療法について	理学療法士	効果的な運動の仕方について、運動の種目、強さ、継続時間、実施頻度、実施時間帯など具体的に分かりやすく説明します。また、実際の運動療法の例や運動を行う際の注意点についても補足します。