

## ● 糖尿病を学ぶ集いがありました(2012.10.19)

10月19日 日金曜日 糖尿病を学ぶ集いがありました。当日の様子・内容をレポートします。

### 内容

#### ◆今回のテーマ

・糖尿病の運動療法について	内分泌・糖尿病内科医師 恒川卓
・糖尿病薬と低血糖	薬剤師 秋川なつ子
・はじめての運動療法	理学療法士 佐藤武志

### 糖尿病の運動療法

①運動習慣をつけて体力を養い病気を予防しましょう。

②低血糖を起こすと寿命が縮まります。

・低血糖と認知症や心筋梗塞との関係など  
スライドを用いた説明がありました。



### 糖尿病薬と低血糖

①低血糖はなぜ起こるのか

- ・糖尿病薬と低血糖の関係
- ・低血糖の起きやすい時と低血糖症状、対処法
- ・無自覚低血糖、アルコール  
について薬剤師より説明がありました。



### はじめての運動療法

ストレッチ・筋力訓練・有酸素運動・日常生活でできる  
ちょっとした運動について実技を交えて説明がありました。

参加された方から、「これならできる」と言ってもらえました。



### 来場者から質問

- ・自律神経障害とは？
- ・こむら返りがよくある、わらじを着いているような感じがする。この症状は？
- ・運動をするタイミングについて
- ・食事を食べる順番をかえると血糖値によいと聞いたがどうか？

など質問があり医師より答えていただきました。