

# 第3回 スタッフのための糖尿病教室

2013年12月19日実施

淀さんせん会 金井病院 病態栄養科

山内 理恵子

## 1. 糖尿病ワンポイントレクチャー

第3回は、金井病院薬剤師の原真依子さんから「糖質制限でやせる仕組み」について講演していただきました。

1型糖尿病の若い女性のなかには、痩せることを目的にインスリン自己注射を控える方がいます。そこで、なぜインスリン自己注射を控えると体重減少するのかを、インスリンが血糖値を下げる仕組み、危険な症状を含め、分かりやすく説明していただきました。

糖質制限をすることにより、摂取カロリーの問題の他に、インスリンの追加分泌が少なくなることで、やせることに繋がると理解できました。

## 2. 講演

### 『糖質制限食について野菜と共に考えよう』

今回は初めての試みとして、本会世話人による講演を医仁会武田総合病院管理栄養士の和木千尋さんとさせていただきました。

最初に、患者さんより「糖質制限っていいですか？」の質問に医療スタッフとしてどう返答するかをテーマに、糖質制限についてどう思うか、理由もあわせて1回目のグループワークを行いました。1回目のグループ発表では「患者さんによるので、賛成でも反対でもない」「糖質制限のことがよくわからない」などの意見が挙げられました。

その後、糖質制限とはどのようなものか、実際の食事例、メリット・デメリットの説明を行いました。理想とされるバランスの良い糖尿病食は、炭水化物(50~60%)、蛋白質(15~20%)、脂質(20~30%)とされていますが、糖質制限をすることにより、その比率はどうなるか、エネルギー制限との違い、摂

取する脂質の種類の問題点なども挙げました。

食事例では主食・副食それぞれの糖質減量効果を示し、簡単にできる糖質減量例を説明しました。また京都では様々な野菜(伏見では伏見とうがらし、淀大根など)が作られていること、旬の京野菜を使った糖質の少ない献立例をご紹介しました。

お酒やおやつの糖質量の説明、コンビニエンスストアの糖質制限食品の紹介も行い、参加者に試食をしていただきました。

糖質制限のメリット・デメリットを理解した上で、再び同じ質問でグループワークを行っていただきました。2回目の発表では糖質制限は「患者によって利用することができる」「自分には指導が難しいと思っていたが簡単な方法を教えてもらえて良かった」「実例がわかりやすかった」などの1回目とは違った意見が挙げられました。

最後に、上手に糖質制限を活用するには医療スタッフのサポートが必要であることを呼びかけました。

## 3. 前回の質問に対して

前回の「運動と食欲の不思議な関係」に関する質問に対しての講師からの回答を伝えました。前回の振り返りや質疑応答を通して、参加者の疑問の解決や講座の継続性につながるように、今後も工夫したいと思います。

## 4. まとめ

今回は患者さんに合わせるなど、患者さんのことをもっと知ろうという意欲がみられた会でした。

この会では、アイスブレイクやグループ分けをすることにより、他施設、多職種(医師・看護師・薬剤師・栄養士・医療事務等)のスタッフの方との意見交換がしやすくなっています。

日頃業務で疑問に思っていることや、興味のあることが楽しく勉強できる場でもあるので、皆様のご参加をお待ちしています。

