

# 第4回 スタッフのための糖尿病教室

2016年2月4日(木)

古家医院  
高桑尚子

## 1. ワンポイントレクチャー

### 「GLP-1受容体作動薬について」

原真依子さん(金井病院薬剤師)にお話ししていただきました。まずは資料を用いてGLP-1受容体作動薬の説明がありました。

5種類あるGLP-1受容体作動薬の作用機序や特徴・使い分けなど、とても分かりやすい内容でした。その後、参加者は数種類用意したデバイスに触れ、デザインや注入し易さなど体験して、患者さんにどのタイプが合うか?などテーブル毎に活発な意見交換が行われました。

## 2. 講演

「2015年度スタッフのための糖尿病教室総集編!!」と題して、スタッフのための糖尿病教室世話人一同で過去3回のテーマの振り返りをさせていただきました。第1回「認知症」、第2回「減塩」、第3回「運動」をそれぞれの担当世話人が10分ずつにまとめて解説、参加者はもう一度聞いてみたいと思うテーマに分かれてディスカッションし、グループ毎に現場で活かせる成果物を作成しました。

- ・「認知症」グループでは、介護事業所の方がおられ、体験談など現場の話聞くことができました。質問など活発に意見交換されていました。日常よく遭遇する認知症患者対応の問題点と、その具体的な対策の一覧表を作成しました。
- ・「減塩」グループは、減塩のための便利グッズを紹介し、その便利グッズを実際に用いて体験しました。その後ランチャーム(お弁当などについている醤油差し)を用意して1個あたりの塩分量がどのくらいになるか計算しました。ランチャームに塩を入れて展示すると、患者さんにも分かりやすい塩分指導になるだろうとアイデアが出ました。
- ・「運動」グループは、運動量(kcal)=1.05×強度(METs)×時間×体重(kg)の計算法を用いて、それぞれの職場や自宅周辺の歩数の分かるマッ

プを作成しました。

参加者からは、「意外に歩いてるな〜」や「こんなところに誘惑があるわ」などの感想が聞かれました。

どのグループも、もっと時間がほしかったと声上がるぐらいの盛り上がりが見られました。各グループで作成した成果物は、職場に持ち帰り、活かしていくとのことでした。

最後に全4回の教室に参加された方が7名おられ、皆勤賞の授与と記念撮影をして終わりました。

## 3. まとめ

あらためてそれぞれのテーマ毎に振り返ると、新たな発見があり、問題意識がわき、明日からの糖尿病療養指導に役立つ内容になりました。

以上で、2015年度スタッフのための糖尿病教室を終了しました。今年度は京都府糖尿病療養指導士の単位更新講座に認定され、他地区からも多くの参加がありました。参加者も増えて会の活気が増したこと、他地区からの参加者との交流もでき、伏見区での活動が京都府に広がって行くのを実感できた年でした。伏見医師会のご協力を得て無事終えることができましたこと、皆様に感謝申し上げます。

2016年度も引き続き開催していく予定です。皆様のご参加をお待ちしています。

