

# 2026年度 糖尿病教室

糖尿病教室では、糖尿病と共に生活をしていくために必要な知識や技術を提供します。

実施スケジュール

**金曜日 14:00~15:30**

※8種類の講義内容を5回に分け、繰り返し開催



疾患の理解			食事療法①	食事療法②
薬物療法	フットケア	マウスケア	運動療法	検査
5月1日			5月8日	6月12日
	6月19日		6月26日	7月3日
		7月10日	7月17日	7月31日
8月7日			8月21日	8月28日
	9月4日		9月11日	9月18日
10月2日			10月9日	10月23日
		10月30日	11月6日	11月20日
12月4日			12月18日	12月25日
	1月8日		1月15日	1月22日
		2月5日	2月12日	2月19日
3月5日			3月12日	3月19日

◎予約制。申込には、**糖尿病内分泌代謝内科への受診(カルテ)**が必要です。

◎糖尿病教室の参加費は保険診療に基づいてお支払いいただきます。

## 糖尿病サロンのご案内

当院でインスリン注射を行っている方へ

日々の療養に不安や迷いはありませんか？同じ疾患をもつ「仲間」と語り合い、日頃工夫していること、困っていることなど情報交換しませんか？

当院でインスリン注射を行っている方であればどなたでも無料で参加できます。

**7月10日(金)      10月30日(金)      2月5日(金)**

いずれも 15:30~16:30 (予定)

場所は教室と同じです

**場所：平塚共済病院 診療研修棟3階 研修室A** (玄関から案内板掲示)

**お問い合わせ・予約：平塚共済病院 看護相談室 電話：0463-32-1950**

# 講義内容・持ち物



## 疾患の理解(担当:医師)

- 糖尿病の種類
- なぜ糖尿病になるのか
- どのように糖尿病の診断をするのか
- 糖尿病の治療の目標は
- 血糖値以外にも気を付けることは
- 糖尿病の合併症とその予防

持ち物:なし



## 薬物療法(担当:薬剤師)

- 糖尿病の薬の種類
- 糖尿病の薬についてわかりやすくお話しします。
- 薬物療法を理解して合併症のリスクを減らしていきましょう。

持ち物:お薬手帳  
またはお薬の説明用紙

## 食事療法①②(担当:管理栄養士)

毎日の生活の中で、食事は大きな楽しみの一つですよね。  
糖尿病があっても、おいしく、楽しく食べられる食事について一緒に学びましょう

(内容)1回目 バランスのよい食事をするための基礎知識について  
2回目 外食、間食、飲酒について

持ち物:なし



## 運動療法(担当:理学療法士)

- 糖尿病の運動療法の基本について
- 運動療法の実際で、セラバンド体操やストレッチングを行いますので、動きやすい服装でご参加下さい。

持ち物:なし



## 検査とセルフモニタリング(担当:臨床検査技師)

- 糖尿病の検査についてお話します。
- 検査の意味やデータの読み方を知って、良いコントロール状態を保ちましょう!

持ち物:糖尿病連携手帳(あれば)



## フットケア(担当:看護師)

- どのような足病変があるか
- 足病変の原因
- フットケアって何?
- 足のお手入れって何をするの?
- 日ごろの生活で気を付けること

持ち物:なし



## マウスケア(担当:看護師)

- 歯周病について
- 糖尿病と歯周病の関係について

持ち物:なし

