

琉球大学医学部附属病院 第二内科 糖尿病患者会のご案内

◆ 糖尿病患者会開催の目的

糖尿病には、主に1型糖尿病と2型糖尿病があります。ともに、インスリンの働きがうまくいかず、血糖値が上がり、将来、細小血管合併症(神経障害・網膜症・腎症)および大血管合併症(心筋梗塞・脳梗塞など)が生じる恐れのある病気です。

しかし、病気に負けず上手に付き合い、楽しい人生を一緒に歩んでみませんか？琉球大学医学部附属病院第二内科の糖尿病患者会(名称未定)では、定期的に勉強会や食事療法に基づく料理教室・歩く会などを予定しています。

糖尿病患者会は、日本糖尿病協会の糖尿病「友の会」の一つです。糖尿病の患者さんやその家族・糖尿病に関心のある人・医療関係者など、どなたでも入会できます。

糖尿病患者会に入会すると、日本糖尿病協会の会員となります。定期的開催されるミーティングによって他の会員との交流や情報交換ができます。また、月刊糖尿病ライフ「さかえ」が配布されます。

◆ 糖尿病患者会 入会費用

年会費 2,500円

*ビーチパーティーや料理教室などは、参加希望者に別途料金徴収を予定しています。

◆ 活動

- ・ 運動療法 1コース3か月 毎週火曜日または木曜日 定員3名
- ・ 患者会メンバー向け勉強会
- ・ 生活習慣病予防教室(月1回、毎月第3水曜日 15時~16時半)
- ・ ビーチパーティーや料理教室など(2018年度患者会スケジュール参照)
- ・ 月刊糖尿病ライフ「さかえ」の配布

2018年度は、患者会再開初年度のため、第1回ミーティングにおいて、糖尿病患者会の名称決定や自己紹介などを予定しています。また、偶数月には、主に1型糖尿病患者を対象に、カーボカウントの勉強会を開催予定。1年間かけて、カーボカウントをマスターしましょう！

◆ 琉球大学医学部第二内科(内分泌・血液・膠原病内科学講座)紹介

かつて健康長寿を誇った沖縄県では、現在、肥満症や糖尿病が蔓延し、65歳までに死亡する割合や腎機能低下に伴う血液透析療法導入率が47都道府県の中でトップレベルに達しています。

私たちは、玄米機能成分であるγ-オリザノールが、①食欲中枢に働き動物性脂肪に対する強固な嗜好性を緩和するメカニズム ②高血糖改善作用 ③腸内フローラのバランスを改善する効果 ④脳内報酬系に働き食事の美味しさや満腹による幸せを受け取るドパミン受容体の機能を高める効果などを突き止めました。また、動物性脂肪と炭水化物のどちらを食べるかを決定する嗜好性制御ニューロンが本能を司る間脳視床下部に存在することも発見しました。

現在、「久米島デジタルヘルスプロジェクト」と呼ばれる、自治体・大学・医療機関・製薬会社・IT企業などと連携し、肥満症・糖尿病などの生活習慣病を改善・予防するための事業を手掛けています。

私たちは、脳科学や分子栄養学を駆使して健康長寿の復興を目指す研究に取り組んでいます。

糖尿病患者会に参加して、私たちと一緒に、健康長寿沖縄を目指しませんか？

2018年度患者会スケジュール

日程	内容	備考
4月～	患者会募集開始	
5月9日(水)15:00-16:30	第1回ミーティング	
6月4日(月)14:00-15:30	1型糖尿病とは？	主に1型糖尿病患者向け
7月 週末予定	ビーチパーティ + 第2回ミーティング	参加費：2000～3000円 予定。 事前予約
8月6日(月)14:00-15:30	基礎カーボカウント (炭水化物10gで血糖値どれくらい上げるの？インスリン1単位の効果は？)	主に1型糖尿病患者向け
9月2日(日)	沖縄県1型糖尿病患者会	別紙参照
9月12日(水)15:00-16:30	火を使わない料理教室 + 第3回ミーティング	参加費：500円予定 事前予約
10月1日(月)11:30-14:00	応用カーボカウント 初級編 (お弁当を食べるときは？)	主に1型糖尿病患者向け 事前予約
11月 週末予定	ウォーキング + 第4回ミーティング	
12月3日(月)11:30-14:00	応用カーボカウント中級編 (カレーライスを食べるときは？)	主に1型糖尿病患者向け 事前予約
1月9日(水)15:00-16:30	火を使わない料理教室 + 第5回ミーティング	参加費：500円予定 事前予約
2月4日(月)14:00-15:30	カーボカウント振り返り	主に1型糖尿病患者向け
3月13日(水)15:00-16:30	第6回ミーティング	

2018年度生活習慣病予防教室

月1回、毎月第3水曜日15時～16時半 場所：病棟5階 デイルーム

	内容
4月18日	自分の生活習慣病が分かる～検査結果の見かた～
5月16日	語り合おう！～自身の生活習慣病と食事のこと～
6月20日	沖縄の猛暑でもバテずに運動！～上手な脱水予防と運動～
7月18日	夏真っ盛り！あなたの素足は大丈夫？①～自分でできる足の健康ケア～
8月15日	家族・親戚と美味しく過ごそう①～お盆料理の上手な食べ方～
9月19日	外出先・旅行先での上手な体調管理
10月17日	目指せ、8020！ 歯が健康になると、血糖値も良くなる
11月21日	風邪を引かずに元気に過ごそう！～自分でできる風邪予防～
12月19日	家族・親戚と美味しく過ごそう②～クリスマス・お正月料理の上手な食べ方～
1月16日	沖縄にも冬到来！あなたの素足は大丈夫？②～乾燥と低温やけどを予防しよう～
2月20日	ロコモティブシンドローム予防～座ってできる簡単エクササイズ～
3月20日	大災害は忘れたころにやってくる！～今日からできる災害対策～