

糖尿病教室のご案内

■ 日 時：毎週水曜日/午後 2：30～3：30
(祝祭日の場合は、都度変更表示いたします)

■ 会 場：埼玉慈恵病院 2 階 人間ドック室

■ 対象者：外来通院中の方
糖尿病教育入院中の方
糖尿病患者様のご家族

■ 受講料：【外来通院中の方】受講 1 回ごとに、再診料がかかります。
【糖尿病教育入院中の方】入院料に含まれます。
【患者様のご家族】受講 1 回ごとに、患者様に再診料がかかります。
【当院外来を受診されていない方】受講 1 回ごとに、¥1,000 かかります。

■ その他：テキスト代 ¥250 (4 回 ¥1,000)

	2:30～3:00	担当	3:00～3:30	担当
第 1 回目	【糖尿病とは】 ・ 成因、診断、症状 ・ コントロール方法 (食事・運動の重要性) ・ 放置すると合併症	尾下医師	【栄養の話】 ・ 血糖コントロールを良くする食事 ・ 指示エネルギーの計算方法 ・ 毎食表 1、3、6 の食品を食べよう	管理栄養士
第 2 回目	【怖い合併症】 ・ 種類 (急性・慢性) ・ 初期から進行症状 ・ コントロールの指標	藤本医師	【食品交換表の使い方】 ・ 一日の指示単位 ・ 栄養バランスのよい食事の単位配分	管理栄養士
第 3 回目	【食事と運動コントロールの基本】 ・ 運動療法の原則 運動の効果 施行時ポイント ・ 運動施行時の注意 (合併症時の注意)	本多 理学療法士 伊藤医師	【6 つの食品グループ】 ・ 各グループの 1 単位にあたる量を知ろう ・ 揚げ物のカロリーダウンのコツ ・ 気をつけたい油と調味料	管理栄養士
第 4 回目	【自己管理できるための生活の見直し】 ・ フットケア ・ 体調を崩したときの対処法 (シックデー) ・ 薬の使い方	西川医師 看護師 薬剤師	【外食料理のとり方】 ・ 外食の特徴と対策 ・ 糖類、塩分の多い食品、アルコール ・ お弁当、惣菜選びのコツ	管理栄養士

※教室に関するお問い合わせ・申し込み
埼玉慈恵病院 TEL 048 - 521 - 0321 (代表)