

第7回糖尿病フェスタを開催報告

大阪市立十三市民病院 糖尿病内科 日浦 義和

2006年12月20日の国際連合は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。日本でも、全国各地で著名な建造物がブルーにライトアップされ、多くの啓発運動が行われています。当院では、1) 地域住民に対し、糖尿病の予防啓発を行い、糖尿病に対する知識および理解を深め、健康推進に役立つ。2) 病院広報活動の一環として、知名度の向上をはかり身近な病院として認識してもらう。3) 本イベントを行うことで、スタッフのチーム医療への意識を高めるとともに、各職種間の団結を強固にする。これら3つを目標に、2009年から毎年11月に糖尿病フェスタ開催しています。近隣の住民の皆様に関心を持ってもらえるように、スタッフ一同でアイデアを出し合い、統一テーマを考えています。来場された方にアンケートを実施し、問題点を検討しています。その結果は、毎年糖尿病学会や研究会を通じて、糖尿病フェスタについての発表を行い、その場で多くの先生方からいろいろなアドバイスを頂くことができました。こうした活動により、十三市民病院について、多くの先生方に知っていただけるようになりました。

今回のテーマについても、食育についてのご提案も頂いたこともあり、第7回となる今回は、「親子三代で育（はぐく）む未来」をメインテーマに掲げて、11月6日（金）7日（土）の2日間開催しました。

1日目は、病院の1階の外来待合および9階のスカイルームを利用して、ミニレクチャーや体験コーナーを行いました。1階外来待合では、医師からは、糖尿病と関係の深い骨粗しょう症の講演、理学療法士からは、歩行能力向上のための運動の実践についての講演、実践を行いました。9階スカイルームでは、体験コーナーとして、血糖測定をはじめとして、臨床検査技師より体組成測定、看護師による血管年齢測定、栄養士からはSAT食育システムを利用したカロリー計算の実践、大阪市立大学生活科学部のご協力で、ロコモ度テストを行うことができました。薬剤師からは、薬や健康食品についての質問コーナーを設けて多くの疑問に答えて頂きました。各職種がそれぞれ知恵を出しあい、多くの事を体験していただくことができ、大変好評でした。

2日目は、相愛大学の杉山文先生に「おいしさから考える減塩対策」というテーマでご講演頂きました。先生には、食生活の目標設定方法から始まり、緑黄色野菜の摂取の必要性や摂取量の目安についてお話を頂き、最後に食塩摂取

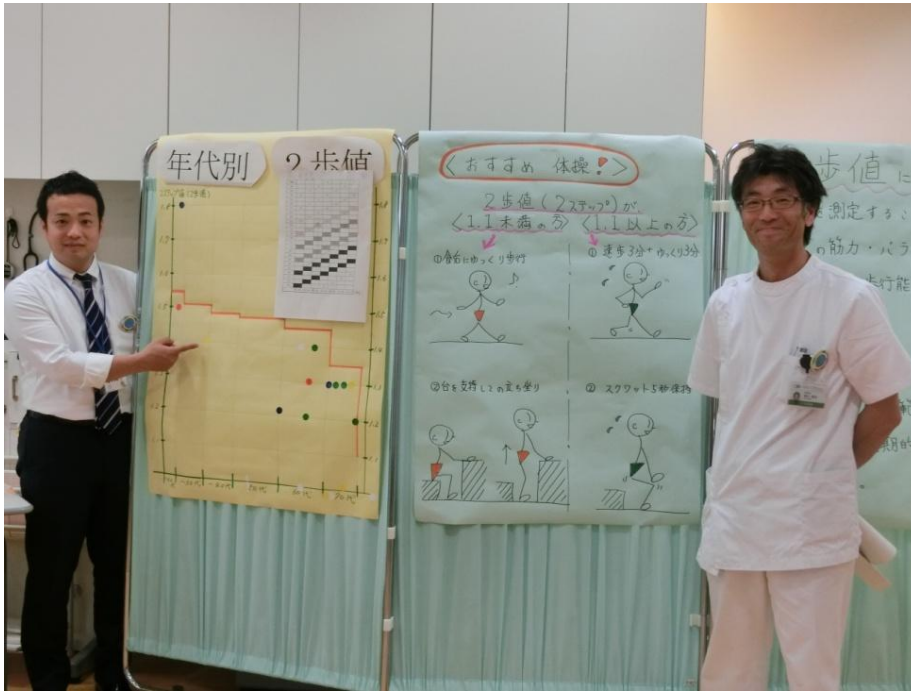
についての注意点、さらにどのようにして食塩を減らして調理を行うか具体的な方法について教えて頂きました。1) 野菜を十分取り入れることで、カリウムを取り入れ、ナトリウムを体外に排出できること。2) 酸味、旨み等を利用して、塩分を減らした分を補うことができること。3) 表面に味を集中させることで、塩分の絶対量を減らすこと。4) 視覚、嗅覚、触覚、聴覚、そして最後に味覚、これら五感を満たす調理することが必要であること。これらを行うことで減塩が可能であることが、わかりやすく説明されました。講演後に多くの質問にもお答えいただき、大変盛り上がりました。

2015年の参加者は計110名（1日目76名、2日目34名）で、残念ながら前回の144名には及びませんでした。今後の参加者の増加のためには、今回の参加者の多くが60歳以上であったことから、もう少し予防が必要な40歳から50歳代の年齢層にアピールできるテーマが必要であると考えています。しかしそうした中でも当院で糖尿病の治療を行っていない方の参加が60%にのぼり、糖尿病の啓発、啓蒙活動および病院の広報活動の一役は担えたのではないかと考えています。

最後に、開催に当たっては大阪州市役所医師会から、多くのご援助を頂いております。この場をお借りしまして、御礼申し上げます。



本当は怖い骨粗しょう症（医師）



理学療法士(生き生き体操)



食育講演会(杉山文先生)



血糖測定(看護師)



血管年齢測定(看護師)



体成分分析(臨床検査技師)



あなたの食事は何キロカロリー(栄養士)



ロコモ度テスト（大阪市立大学）



相談コーナー（薬剤師）