

第8回Harima Blue-One(HB-1) 1型糖尿病患者友の会 会報

<実施日>

平成30年9月1日(土曜日)11時30分～16時00分

<対象> 1型糖尿病患者とその家族 約55名

<会場> 姫路・西はりま地場産業センター 9階

<実施内容>

<会費>

- ・高砂市民病院 ・参加者500円(家族は不要・年間500円)
永田正男院長 福田管理栄養士による
カーボカウントについての講義
- ・グループフリーディスカッション
- ・情報提供



永田正男院長 福田管理栄養士による講義

今回はお昼に「カーボカウントを体験してみよう」ということで、上記の先生方からカーボカウントについての講義がありました。お弁当を前に、頭を抱えながら、数字とにらめっこし、みんなと一緒に自分に必要なインスリン量を計算してみました。3時間後に、血糖値がどうなったか？を確認。みなさんの3時間後の血糖値はいかがでしたか？



グループディスカッション



- ①インスリンポンプ
- ②恋愛・結婚・妊娠・出産
- ③就職・学校
- ④カーボカウント
- ⑤フリー

テーマ別にグループに分かれ、自由に話し合いを行いました。経験談や病気を診断された時の気持ちを共有し、患者さん同士での交流時間は、あっという間に時間が過ぎたのではないのでしょうか。日頃の悩みや想いを共有出来る患者会での意見を活用し明日からの生活の糧になれば嬉しいです。

グループディスカッションで出た意見



<カーボカウント>

- ・調味料はラカント等の人工甘味料を使用し主食のみを気にするようにしている。
- ・追加打ちでは0.5刻みずつのインスリン注射もあるため使用しやすいのではないかな。

<インスリンポンプ>

- ・人前で打たなくて良く、調整が効くため使用しやすい。
- ・新機種は低血糖対策のプログラムが備わっているため、安心して使用出来る。

<就職・学校>

- ・会社の理解があると自己管理の継続に繋がりがやすい。
- ・周囲の目が気になる事がある。

コンビニで購入。
ブドウ糖1個1グラム。少し補給
したい方に!



<恋愛・結婚・妊娠・出産>

- ・本人同士が良いと思っても家族が口を出す事がある。まずは、自分自身を知ってもらうことが大切。
- ・妊娠中はポンプを使用していると血糖が安定していた。

<フリー>

- ・リブレセンサーを目立たないようにするため、スポーツ用サポーターをつけている。
- ・糖尿病と診断された時の気持ちをみんなで情報共有をした。
- ・海外旅行に行く際の準備として、事前に英文カードを医師に準備してもらうと安心して旅行を楽しめる。
- ・周囲が病気のことを知っている事で、サポートしてくれることも多く、生活のしやすさにつながりやすい。



リブレのカバー
アマゾン通販で
売ってるよ!



第10回Harima Blue-One(HB-1)
1型糖尿病患者友の会
平成31年8月31日(土) 予定です