

第10回Harima Blue-One(HB-1) 1型糖尿病患者友の会 会報

<実施日>

2019年8月31日(土曜日)13時30分～16時40分

<対象> 1型糖尿病患者とその家族

<会場> 姫路・西はりま地場産業センター 9階

<実施内容>

- ・高砂市民病院 北面管理栄養士
永田院長による講義
- ・グループフリーディスカッション
- ・情報提供

<会費>

・参加者500円(家族は不要・年間500円)



<講義内容>

北面美穂管理栄養士による「炭水化物」
永田院長による「カーボカウント」
についての講義



お茶会(炭水化物中心に)をしました★

カーボカウントを体験しながら、今回は炭水化物中心のお茶会を実践しました。今までカーボカウントをされたことがない人も、スタッフ見守りのもと、頑張って、みんなでワイワイ言いながら計算しました！



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⑥趣味・スポーツ

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。

グループディスカッションで出た意見



<カーボカウント>

- ・治療が進化し、低血糖予防が以前に比べ十分出来るようになった。
- ・1型と診断された3年後より、自己管理のコツがつかめたような気がする。
- ・自分なりの食べ方の工夫をみんなで情報共有！ゆっくり食べる、ネバネバ系は意外と血糖が上昇しづらい...など。

<インスリンポンプ>

- ・3日に1回の交換は負担が大きいですが、今回参加し今後のインスリンポンプの動向などの情報提供を受けることが出来た。
- ・充電式になるともう少し薄くなるのではないかという意見があった。

<就職・学校・恋愛・結婚・妊娠・出産>

- ・いろいろな人と話し合うことで情報共有が出来た。

<家族・友人・スポーツ>

- ・リブレの利点を話し合え、運動時のリブレの活用法などをみんなで話し合った。
- ・周囲に病気をつたえているかなどの話し合いを行った。

<フリー>

- ・外出時や車の運転時に気を付けることなどを話し合った。
- ・発症数年から50年以上の方などのいろいろな人の情報を聞くことが出来勉強になった。
- ・患者を支える妻の食事管理などが話題となり、勉強になった。
- ・医療費の悩み。もう少し安くなればなあ...



第12回Harima Blue-One(HB-1)
1型糖尿病患者友の会
2020年 夏季に計画予定です