

第11回Harima Blue-One(HB-1) 1型糖尿病患者友の会 会報



＜実施日＞

2020年2月1日(土曜日)13時30分～17時00分

＜対象＞1型糖尿病患者とその家族

＜会場＞加古川中央市民病院きらりホール

＜実施内容＞

- ・医療スタッフによる講義
- ・グループフリーディスカッション、軽食会
- ・情報提供

＜会費＞

・参加者500円(家族は不要・年間500円)

アナライザーを使用した講義でした

＜講義内容＞

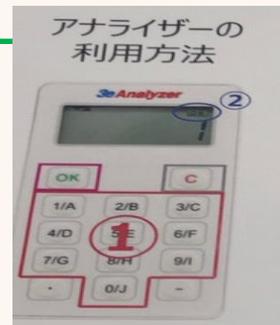
加古川中央市民病院

播医師「シックデイにおける対処法」

高砂市民病院

井手医師「蛋白食と炭水化物の間食の血糖変動」

加古川中央市民病院 岡内管理栄養士による軽食について講義



お茶会(タンパク質・低糖質スイーツ)をしました★

今回はタンパク質・低糖質スイーツを準備し、グループ内で「おいしい」とみんなワイワイ言いながらお茶会をしました。

タンパク質は、お酒のおつまみである、スルメやチーズと言った内容を用意し、低糖質スイーツは、どらやき・エクレア・シュークリームを用意しました！食後血糖値の上がりを確認しました。

【エクレア】	糖質カットのスイーツ	糖質	エネルギー
エクレア	糖質	7.1g	219kcal
			たんぱく質 3.4g
			脂質 19.7g
			炭水化物 10.6g
			(糖質3.2g エリスリトール2.1g)
			(食物繊維1.4g)
【シュークリーム】	糖質	糖質	エネルギー
シュークリーム	8.6g	8.6g	237kcal
			たんぱく質 3.9g
			脂質 19.7g
			炭水化物 12.2g
			(糖質8.6g 食物繊維3.5g)
【どら焼き】	糖質	糖質	エネルギー
どら焼き	5.0g	5.0g	107kcal
			たんぱく質 7.1g
			脂質 5.0g
			炭水化物 22.6g
			(糖質12.4g エリスリトール7.4g)
			(食物繊維10.2g)



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・スポーツなど
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



- ・発症して2年の子を持つご家族からの意見として、今回患者会に参加したことで、サマーキャンプの情報を得ることが出来て良かった。
- ・新しいインスリンポンプの話で盛り上がった。実際のデモ機を見ることが出来、勉強になった。
- ・家族として参加したが、勉強になった！
- ・縁があって、同じ年代の患者同士で参加をした。経験して知り得た情報を交換することが出来良かった。思いを共有することが出来た。
- ・カーボカウントでの結婚式や飲み会での対応の話が出た。海外旅行では、コメの違いで、血糖変動の違いを体感したなどの情報共有を行った。
- ・シックデイはとにかく消化の良い物を摂取することが大切だと講義を聴いて理解した。
- ・シックデイ時の症状がひとそれぞれで、食欲もまちまち…。日ごろから個別で医師への相談は必要と感じた。
- ・ヘルプマークってどこでももらえるのかなあ・・・？



各自治体
が配布している
所が多いようです

今回はお子さんの
参加も多かったよ



リブレカバーの
着せ替え★
カワイイですね



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