

# 代謝系グループ 『福寿草の会』 活動報告ニュース



## 学習会のお知らせ

体のこと、病気のこと、きちんと知って、しっかり向き合おう。

日時：平成30年5月26日(土) ※第4土曜日  
13:30~14:30頃

場所：米の山病院 1階 南側待合室

テーマ：『糖尿病について』 講師/田淵医師

あなたのその血糖値、  
ご自分だけの責任と思っていませんか？



2018.5.26号 学習会『糖尿病について』編

こんにちは。日中は暑いのに、朝晩は寒いくらい冷えるというなんだか変な気候ですが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか？

福寿草の会での今月の学習会は、『糖尿病について』。田淵先生に色々教えていただきました。



「血糖が高いのは、ご自分のせいばかり、と思っていらっしゃいませんか？」とのことで、お話が始まりました。もちろん、日頃の食生活や運動を見直すことで、血糖コントロールは可能です。しかし、そもそも、日本人の遺伝子がかかっている

という論文や、子供も大人も時間に追われているような現代の「急ぐ生活」も原因のひとつであるということをお話いただきました。確かに、「早く行かなきゃ」と思ったり、「早くしなさい」と子供についつい言ってしまいがち…。そんな中、よく噛まずに短時間で食事を済ませたり、「とりあえず」と簡単でおいしいインスタント食品でお腹を満たすこともしばしば…。

私達の身の回りは、歴史上最も血糖値を上げてしまう環境なんだそうです。はあ

次回の学習会は…

平成30年6月23日(土) 13:30~『合併症について』

糖尿病で本当に怖いのは「合併症」なのです。お楽しみに☆

