

「第5回 Girl's&Women's合同1型糖尿病を語り合う女子会 —食事とインスリンを調和させる工夫を学び合いましょう!!— を開催しました!

看護外来室(糖尿病看護外来) 慢性疾患看護専門看護師 佐藤 真理子

「1型糖尿病*を語り合う女子会」は、糖尿病看護外来で支援させていただいた患者さんの声「同じ病気をもつ人とお話したい」「2型糖尿病ではなく1型糖尿病の人が集まる会はないの?」「こんなときどうすればいいのか? みなさんに聞きたい」「こんな悩みは私だけ?」をもとに企画した会であり、療養していくために必要な「ノウハウを学べる場」、同じ病気だからこそわかり合える「仲間づくりの場」として、2013年から開催しています。

この女子会は40歳以上の女性が対象のWomen's部門と20～30歳の女性が対象のGirl's部門があり、今回は合同で11月4日(土)に開催しました。中塔糖尿病センター長から「食事とインスリンを調和させる工夫 -カーボカウント**の活用と最近のトピックス-」というテーマで糖尿病治療に希望が持て、療養につながるお話があり、佐藤からは「カーボカウントを活用してみよう! -この食事は何カーボ? 何単位のインスリンが必要? -」というテーマでカーボカウントを活用した食養生ができるように、簡単に、かつ具体的なお話をさせていただきました。

15名の方が参加し、「みなさん、がんばっておられるので私もがんばります!」「元気をもらえました」「この病気になったときにはとても落ち込みましたが、私だけではないことが

わかりました」「みなさんのお話が聞けてよかった」など同じ病気を抱える仲間との対話や交流を通して病氣と向き合い、療養していく力を充電されました。

*糖尿病は、①1型、②2型、③その他の特定の機序、疾患によるもの、④妊娠糖尿病の4つに分類されます。1型糖尿病は2型糖尿病の発症メカニズムとは異なり、過食や運動不足などの生活習慣によるものではなく、自己免疫機序によって膵臓のβ細胞が破壊されて発症する、あるいは原因がわからないという特徴があります。

**カーボカウントとは、食事の中に含まれる炭水化物(カーボハイドレート)の量を把握し、血糖値を調整する糖尿病の食事療法のひとつです。

