

座学で学んだことをプログラム内で体感できる

# 👍 「宿泊型糖尿病性腎症重症化予防

ダスキン健康保険組合では、事業主(会社)の協力のもと、2018年度 定期健康診断で「糖尿病性腎症リスク」を有する被組合員を対象に、2019年3月1日～2日の2日間、専門の看護師\*による「宿泊型糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を行い、血糖値の改善と糖尿病性腎症を予防するための方法についての研修会を行いました。

※(株)DPPヘルスパートナースに委託

## 👍 プログラムの概要

「糖尿病や腎症の進行を抑え、明るく活動的な生活を送るためのプログラム」(冊子)で、糖尿病合併症と検査結果の見方、薬の効果を学びます。また、合併症を予防するための自己管理行動について学びます。



## 👍 プログラムの目的

セルフモニタリング(血圧、脈拍、体重、足の状態)、検査結果の見方(意味)を知る

セルフモニタリング値や検査結果と、治療、生活習慣との関係性を理解する

合併症を予防するために、自分自身にとって、必要な自己管理方法を理解し、実施・継続する

## 1日目 3月1日(金)

おつとめ風景



おつとめ

座学1

糖尿病の合併症  
検査結果の見方  
治療(薬)の種類と効果

お昼ごはん



座学2

血圧・体重・脈拍の測定方法  
1時間おきに血糖値を測定し  
数値の変化を確認し、  
改善方法を学ぶ

夕飯

外食(飲酒含む)を想定し、  
メニューの選び方、  
食べ方を体験する



誠心館のシェフによる  
おいしいお料理とお酒を  
いただきながら、  
血糖値を上げない  
食べ方を学びました



同じ悩みを共有する仲間ができる

# プログラム」を開催しました

開催日程：3月1日(金)13:00~2日(土)12:00  
開催場所：ダスキンスクール  
参加人数：6人(※8人参加表明のうち2人スケジュールの都合で不参加)

## 生活習慣病は、生活習慣の改善で重症化を予防できる疾患です

ダスキン健康保険組合の生活習慣病リスク状況を見ると、男性の4人に1人、女性の15人に1人はメタボ該当・予備群でした。生活習慣病である糖尿病、高血圧症、脂質異常症で病院を受診している方は500~1,000人で、前年度と比べ増加しています。また合併症などで病気が重症化している方も、のべ103人います。

※( )内は前年度値

**糖尿病 508人** (478人)

男性 321人(302人) 女性 187人(176人)

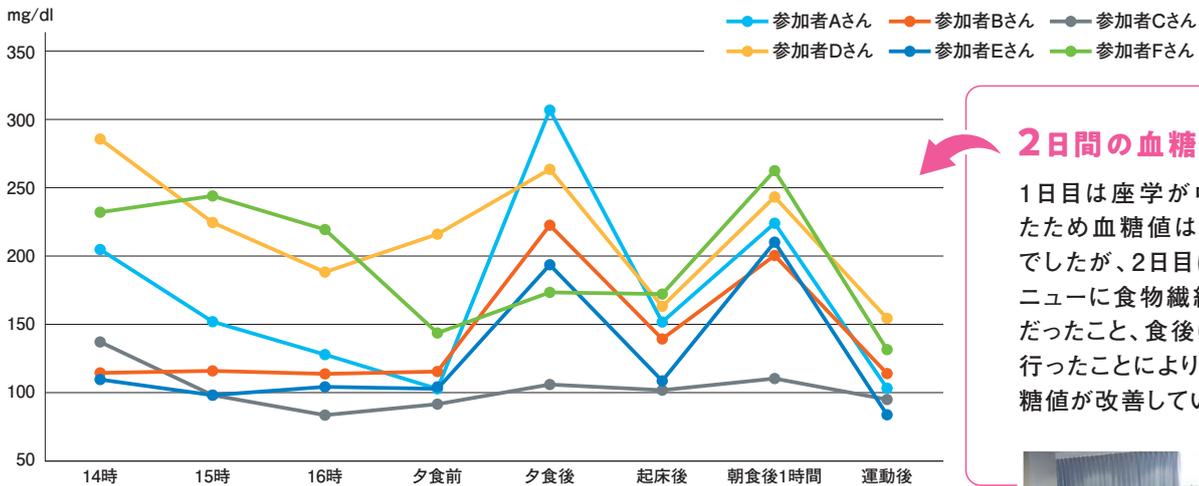
**高血圧症 929人** (865人)

男性 519人(494人) 女性 410人(371人)

**脂質異常症 854人** (818人)

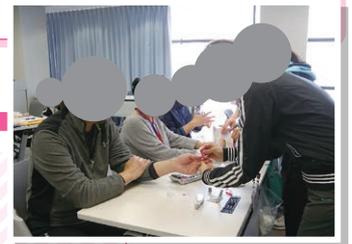
男性 489人(474人) 女性 365人(344人)

血糖値推移(3/1~3/2)



### 2日間の血糖値変化

1日目は座学が中心だったため血糖値は高いままでしたが、2日目は朝食メニューに食物繊維が豊富だったこと、食後に運動を行ったことにより、食後血糖値が改善していました。



## 2日目 3月2日(土)

### 朝食

適正エネルギーとバランスに基づいた朝食メニューを体験する

- ブランパン
- 豚しゃぶサラダ
- ゆでたまご
- 無調整豆乳



### ウォーキング

運動前後で血糖値を測定し、変化を確認する



2日間の血糖値を確認する  
合併症を予防するための  
行動目標を立て、参加者同志で共有する

### 参加者の声

- 自分の身体について理解できた
- 血糖値の変化を知ることができてよかった
- よい仲間めぐり会えた
- とても楽しく学習できた

# 「宿泊型糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を開催しました

## 糖尿病治療の 5 本柱

### 1 食事療法

適正エネルギー、3食規則正しく食べる  
たっぷりの野菜を食事の始めに食べる  
間食を控える など

### 2 運動療法

食後1～1.5時間の有酸素運動+筋トレを  
週3日程度行う

### 3 薬物療法

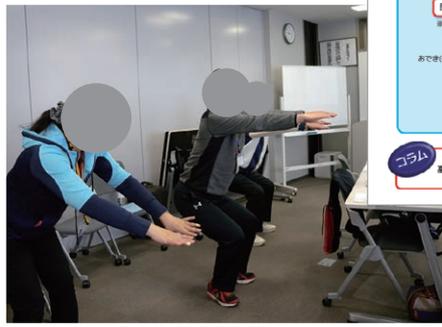
飲んでいる薬について正しく知り  
適切に服用する

### 4 禁煙

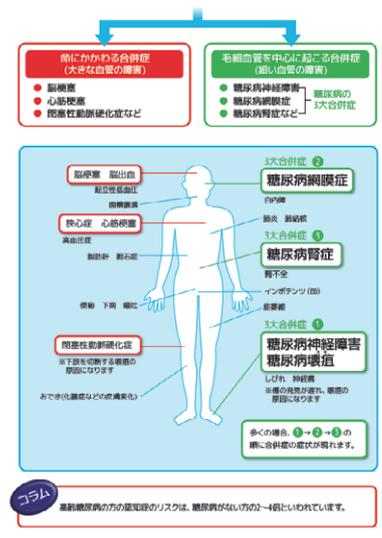
タバコの害を知り、禁煙への意欲を高める

### 5 適正飲酒

週2日以上以上の休肝日を設け  
1回あたりビール500ml程度にする



### 6 糖尿病が引き起こす血管の障害



## プログラムサポーター

検査結果の見方や血糖値を上げないための生活習慣についてお伝えしました。  
参加者の皆さまが少しずつご自分の身体に関心を深めていくご様子を感じられ、頼もしく思いました。  
(看護師 東山)

誠心館のシェフにお願いし、居酒屋風の夕食メニューを作っていただきました。  
食事のバランスを考えながら楽しく学んでいただくことができました。  
(看護師 筒井)

コンビニで準備できるバランスのよい食事のメニューを紹介し、実際に食べていただきました。食後はウォーキングを実施し、運動による血糖の変化を実感していただきました。今後の参加者の皆さまの目標をお聞きし、6カ月間いっしょに頑張っていこうと思いました。  
(看護師 冨田)

### 各プログラムの対象の方には適時ご案内します



被保険者へは事業所を通じて発送します。  
任意継続被保険者・被扶養者は、ご自宅へ発送します。

## ？ 糖尿病 とは

糖尿病は、末梢神経障害(足の感覚異常や壊疽)や糖尿病性網膜症(失明)、糖尿病性腎症の原因となるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患を引き起こす危険性の高い病気です。しかし、早期に適切な自己管理を行うことで、合併症を起こさず、健康寿命を延ばすことができます。

※2016年:日本の糖尿病患者数は約1,000万人(男性の16.3%、女性の9.3%)