

あなたと
いまと
大事な人の
未来のために

5月、6月金曜の日程が
一部変更になっております。

新潟大学医歯学総合病院 糖尿病・生活習慣病教室

名前くらいは
知ってるけれど
どんな病気なの？

糖尿病

家族がそうなんだけど、
何をしてあげれば良いの？

糖尿病医療に熟練した当院の
スタッフが様々なお話をします。

他院かかりつけの方・病気でない方の
参加もお待ちしています。

参加費なし
どなたでも
予約不要

紹介

糖尿病をはじめ、高血圧や肥満、脂質異常など生活習慣病を持つ人が増えており、特に糖尿病は予備軍を含めると約2000万人にのぼります。あなたご自身もそうかもしれませんし、親しい方の中にもおられるかもしれません。これらの生活習慣病は放っておくと、心筋梗塞や脳卒中、腎透析、失明といったさらに深刻な病気を引き起こします。私たちは、糖尿病を中心とした生活習慣病について正しい知識を持って対処していただくため、「生活習慣病教室」を行っており、ご家族も含めてどなたでも、無料、予約なしで参加できます。

一緒に学びませんか、「あなたと、あなたの大事な人の、いまと未来のために」

糖尿病とは・合併症と治療

糖尿病とはどんな病気なのか、糖尿病ではなにが起こるのか、糖尿病で何をすれば良いのか、みんな知らない糖尿病のこと、今後につながるイロハのイを1時間かけてお知らせします。ぜひ皆さんお立ち寄り下さい。糖尿があつてこそ、一病息災！（内分泌代謝内科医師）

食事療法

食事療法って聞くと難しそう？ 気負わず簡単に、食事のバランスを整えるコツを覚えてみませんか。目からうろこ！聞いて納得！①では食事のバランス、②では外食について、すぐに役立つおいしい情報満載です。（管理栄養士）

血糖・HbA1cなど

普段受けている検査の中身をご存知ですか？ この講座では、血糖値やヘモグロビンA1c、合併症の検査についてゼロからお話します。自覚症状が乏しい糖尿病とうまくつきあっていくために上手に検査を活用しましょう（臨床検査技師）

糖尿病性腎症

あなたは糖尿病患者さんですか？ それとも糖尿病性腎症患者さんですか？ 2型糖尿病患者さんの3人に1人が糖尿病性腎症であると言われています。大切な腎臓を守るため、私たちと一緒に考えてみませんか？（腎臓内科医師）

運動療法

みなさん、日頃から運動をしていますか？ 運動の役割やコツなどを一緒に学び、実際に体験してみましょう！ まずは、気軽に参加して少しずつから始めてみましょう。（理学療法士）

糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病はお互いに関係しています。ここでは、歯周病と上手に付き合っていくためのポイントについてお話をいたします。詳しくは<http://www.dent.niigata-u.ac.jp/prevent/japanese/dm.html>まで。（歯科医師・看護師）

薬物療法

「この糖尿病の薬は、どんな薬だろう？」「注意しなければいけないことは何だろう？」「飲み忘れた時はどうしたらいいの？」そんな疑問が解決する内容をお話させていただきます。興味のある方は是非ご参加ください。（薬剤師）

フットケア・シックデイ

フットケアは、糖尿病から足を守るために、足の観察や手入れを行うことで、シックデイは、「病気の日」のことです。糖尿病教室では、フットケアの方法と糖尿病以外の病気にかかった時の対応についてお話しします。（看護師）

内容

- ※ 各講義は30分、途中に休憩・質問タイムがあります。
- ※ 祝祭日は休講、その分は金曜予備日に振り替えます。

詳細は右記をご覧ください。

途中参加、興味有る回
のみの参加も可能です。

1週目	月	水	金
15:00 15:30	① 糖尿病とは (代謝内科医師)	③ 食事療法1 (管理栄養士)	⑤ 血糖・ HbA1cなど (臨床検査技師)
15:40 16:10	② 合併症と治療 (代謝内科医師)	④ 食事療法2 (管理栄養士)	(予備日)
2週目	月	水	金
15:00 15:30	⑥ 糖尿病性腎症 (腎臓内科医師)	⑧ 糖尿病と歯周病 (歯科医師・ 歯科外来看護師)	⑩ フットケア シックデイ (看護師)
15:40 16:10	⑦ 運動療法 (理学療法士)	⑨ 薬物療法 (薬剤師)	(予備日)

場所

大学病院 外来診療棟

外来玄関 出てすぐ左

アメニティモール1階 研修室



手続き不要です。そのまま
扉の中にお入りください。
席は自由です。

(場所が分かりづらい場合は、
院内の病院職員にお問い合わせ
ください)

予定

5月、6月金曜の日程が一部変更になっております。

4月				
月	火	水	木	金
		1 ××	2	3 ××
6 ①②	7	8 ③④	9	10 ⑤×
13 ⑥⑦	14	15 ⑧⑨	16	17 ⑩×
20 ①②	21	22 ③④	23	24 ⑤⑧
27 ⑥⑦	28	29 ××	30	

6月				
月	火	水	木	金
1 ⑥⑦	2	3 ⑧⑨	4	5 ⑩⑤
8 ①②	9	10 ③④	11	12 ⑤×
15 ⑥⑦	16	17 ⑧⑨	18	19 ⑩×
22 ①②	23	24 ③④	25	26 ⑤×
29 ⑥⑦	30			

5月				
月	火	水	木	金
				1 ⑩⑨
4 ××	5	6 ××	7	8 ××
11 ①②	12	13 ③④	14	15 ⑤⑩
18 ⑥⑦	19	20 ⑧⑨	21	22 ××
25 ①②	26	27 ③④	28	29 ××

7月				
月	火	水	木	金
		1 ⑧⑨	2	3 ⑩×
6 ①②	7	8 ③④	9	10 ⑤⑧
13 ⑥⑦	14	15 ××	16	17 ⑩⑨
20 ××	21	22 ③④	23	24 ⑤①
27 ⑥⑦	28	29 ⑧⑨	30	31 ⑩②

※ 番号は左記の「内容」に対応しています。
左が15:00～、右が15:40～です。

新潟大学医歯学総合病院

糖尿病・生活習慣病教室グループ

血液・内分泌・代謝内科（お問い合わせ：TEL 025-368-9026）

腎・膠原病内科 予防歯科 栄養管理部 看護部

検査部 薬剤部 総合リハビリテーションセンター