

健康サポート薬局 情報発信の取組み

スマートライフロング プログラム

健康サポート薬局 活動報告

申請日:

2025年5月1日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 二本松本町店	
店舗住所	福島県二本松市本町1-55	
催事名	糖尿病のお話	
開催日	2024年12月21日	
催事内容	<p>▶現状や目的・考え</p> <p>寒い時期には生活での活動も少なくなり、食事の影響で血糖値も上昇しやすい期間であることが予想されるため、甘いものの食べすぎに注意をかけていただくように注意を促すような市民講座を実施しました。</p>	<p>▶実施内容</p> <p>糖尿病について大まかなイメージはあるけれど何に注意をかけたらいのか分からない方が多い様子のため、具体的に果物の食べすぎに注意したほうがよいこと、タンパク質は毎日60gを目安として食べるなどをお話しました。</p>
	<p>▶実施結果・効果</p> <p>年齢相応に徐々に食欲がなくなるようで、やはり食べやすい甘いものに頼ってしまうという傾向はあるようでした。筋肉量が低下すると元に戻すことは難しいため、意識して食事の中にタンパク質を取り入れていただくように説明しました。</p>	<p>▶参加者の感想</p> <p>意識しないと食事の中でのタンパク質が足りなくなることを実感されたようでした。食事について注意をかければ体力も少し戻すかもしれないと食事の見直しを考えているご様子でした。</p>
	<p>▶課題・改善点</p> <p>結局のところ食事指導は『喉元過ぎれば熱さ忘れる』といった感じで、しつこく話すしか方法はないのかもしれないと感じております。糖尿病が悪化してしびれる、透析が必要になる、視神経がやられて目が見えない、などの状態となって初めて反省するのでは遅いことを実感することとなりました。</p>	<p>▶今後の活動方針・抱負</p> <p>糖尿病はおそらく10年後にはかなり厄介な病気となっていて、後悔先に立たず、のような状態となっていると思われます。今後も食事などの面で助言をできるように栄養学などを勉強しておきたいと思っております。</p>
活動写真	  	