

## 愛媛県世界糖尿病デーイベント報告（第2報）

2018年11月11日（日）大街道イベント  
『みんなでブルーサークル 糖尿病予防 in えひめ』

### 《WDD ブース別参加人数報告》

血糖測定	血圧測定	フットケア	身長・体重・体脂肪	医療・お薬相談	栄養相談	運動相談	お口と歯相談
435名	242名	144名	209名	30名	73名	164名	69名

昨年よりも暖かい気候の中での開催だったこともあり、幼稚園に通っている子供から90歳にもなる元気な高齢者の方など沢山の方にご参加いただき、大街道のイベントとして市民の皆様に定着していることを実感することができた1日となりました。来年度もぜひご参加いただきますようよろしくお願いいたします。

### 県内のブルーライトアップ



【愛媛県立中央病院】



【済生会松山病院】



【大洲城】



市立宇和島病院

### 【世界糖尿病デーイベントに参加して】

**市民も観光客も、外国の方も、大人も子どもも、みんなを笑顔にできる空間ができました！**

今回、2回目の参加をさせていただき、血圧測定ブースを担当しました。今年は、暖かかった事もあり、市民の皆さんをはじめ、観光客や外国の方も多く見受けられました。参加人数は 242名で、年齢層も幅広く、ご夫婦やご家族で立ち寄られる方もいらっしゃいました。血圧測定をしながら問診を行い、短い時間の中でも、ご自身の健康管理について伺う事ができ、アドバイスを行う事もできました。病院という建物でない事もあり、ちょっと見てもらおうか、聞いてみようという、垣根のないやりとりが、お互いを笑顔にさせる空間となっている事を感じました。どうか、この場に留まらず、ご自身の健康管理について関心と改善に取り組むきっかけとなるよう願う有意義な一日となりました。 (看護師 山下秩子)

## 握力測定、筋力測定で自身の筋力見つめなおして・・・運動を！

11月11日に松山市大街道において世界糖尿病デーイベントが開催されました。理学療法士の活動としては握力や膝伸筋力測定を行い、その結果を参考にして個別に運動相談を行いました。私は筋力測定を担当してもらいましたが、「こんなに筋力がないとは思わなかった。」と驚かれる方が多く、実際の結果でも年代別の平均値に満たない方が多いように感じました。今回の活動に参加してみて、改めて主観的な情報だけでなく、客観的に検査や測定結果を提示することの大切さを認識しました。世界糖尿病デーイベントを通じて学んだ事を日々の臨床や啓発活動に生かしていきたいと考えています。 (理学療法士 平井昭成)



## おしゃべりしながら体重測定：一喜一憂：セルフモニタリングを引き出す

体重・体脂肪測定を担当しました。街頭にも関わらず、この機会にと関心を持って測定に来られた方が多く、驚きました。体重の増減に一喜一憂しながらも、楽しみながら健康に関心を寄せていただいたと思います。ご自身の測定値と、健康チェック表の解説にある基準値を確認して、最近の食生活や運動不足などの問題を語られる方もいました。お話をしながら実施することで、セルフモニタリングを引き出せたと感じました。せっかくの気づきを実践に活かしてもらえたらと思い、フットケアや運動相談コーナーへつなぎました。 (看護師 前崎理子)

## 435名の血糖値：食後血糖値の重要性を説明する

今年も、愛媛県臨床検査技師会の12名は435名の方に血糖測定を行いました。血糖値が高めの方が25名で、そのうち19名の方は糖尿病治療中、5名の方はすでに糖尿病予備軍と指摘されていて、1名の方は未治療でした。予備軍の方には食事療法の重要性を伝え、未治療の方には早めに医療機関に受診することを勧めました。「食直後で、血糖値は測れるの？」とよく聞かれました。

食後血糖値が重要であることを皆さんにお伝えしました。

今後も愛媛県臨床検査技師会は、他のスタッフと協力して糖尿病啓発活動を行い、糖尿病早期発見・予防に努めていきたいと思っています。

(臨床検査技師 小林知子)



## 自身の健康や食生活について相談できる場

今回の活動では、73名(男性：24名、女性：49名)の方に栄養相談に来ていただきました。相談内容としては、糖尿病や他疾患についての食事はもちろん、自身の毎日の食生活についての質問も多かったです。糖尿病デーにおける街頭活動は、糖尿病だけでなく、自身の健康・食生活について意識されている方が、気軽に立ち寄ることができ相談ができる場として役立っていると今回の活動を通して感じました。 (管理栄養士 山根由梨枝)

## 事務局からのお知らせとお願い

- ◆平成31年度会員継続について：平成31年1月末にお届けするさかえに平成31年度の年会費振込み用紙を同封させていただきます。ぜひ会員継続をお願いします。
- ◆住所変更や所属変更等、登録内容に変更があった場合は必ず事務局までご連絡下さい。(メール便での送付のため転送されず届かなくなります) その際には会員番号、氏名(フルネーム)等も必ずお伝え下さい。

<連絡先> FAX：089-960-5400 メール：aitoukyou@gmail.com

なお、事務局は常駐ではないため返答にお時間を頂くことをご了承下さい。