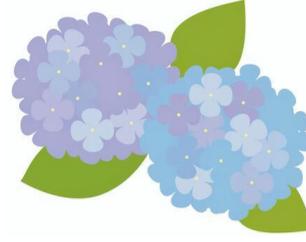


かえで通信



Vol.102

2025.6月

春の博愛ウォーキング開催

臨床検査技師 大太

4月19日(土)に第20回博愛ウォーキングを開催しました。

この日は天気も良く最高気温27℃と4月にしてはかなり暑い中、当院通院中の患者さんが3名、院内スタッフ及びボランティアが10名の計13名が参加しました。例年より参加者少な目ではありましたがこじんまりとした感じで開催できました。



まずは運動前の血圧と血糖測定を行います。そのあと外に移動して開会のあいさつと参加した患者さん・スタッフの簡単な自己紹介を行ってからしっかりストレッチを行って出発します。

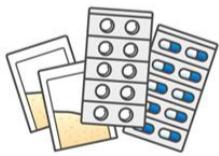
目的地は例年通り弓ヶ浜公園で、片道約1キロ程の道のり患者さんとスタッフで楽しく話しながら歩きます。普段の運動習慣のこと、食事のこと、趣味のこと、色々お話ししながら歩くとすぐに到着します。水分補給と休憩をとってから芝生の上でラジオ体操をしました。

今回から〇×クイズを行ってみました。〇と×の位置がすごく離れているので回答するだけでもしっかり動きます。答えは病院へ帰ってからの楽しみです。

公園で記念写真を撮ってから、歩いて帰ります。また楽しく話しているうちに病院へ到着しました。

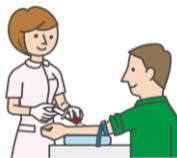
問題5：

食事療法や運動療法をしなくとも、飲み薬を飲んでさえいれば血糖値は良くなる？



答え：×

血中の糖を測定する血糖値は、食後に高くなります。HbA1cとは、赤血球内に存在し、酸素の運搬を行っているヘモグロビンに糖類が結合したものです。HbA1cは食事の影響を受けません。

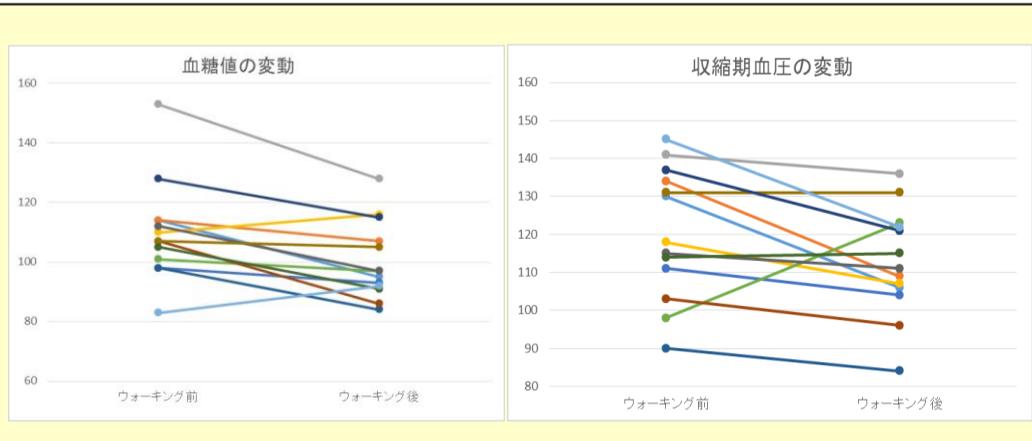


HbA1cは過去1~2か月間の平均的な血糖値を反映するため、日常生活や症状を把握することができ、血糖管理が良好であるかの判断にはとても重要な検査です。基準値は4.6~6.2%ですが、治療の目標値はそれぞれの方で異なります。

HbA1cは過去1~2か月間の平均的な血糖値を反映します。食後に測定しても、値に影響はありません。

最後に藤岡医師に〇×クイズの答えと解説を聞いてみなさん納得されていました

運動後の血圧と血糖測定を行い、みなさん血圧と血糖値の低下で運動の効果を実感されていました



今年の秋10月頃には第21回博愛ウォーキングを予定していますので皆様のご参加をお待ちしております