

2019年度埼玉県支部研修会における質問と回答について

講義 「埼玉県が行う介護予防・健康長寿の取り組み」

講師 埼玉県保健医療部健康長寿課 山上ミア先生

2019年6月2日（日）に行われた上記支部研修会時に、受講者から出ました質問への回答が保留となっておりましたが、以下の通り講師の先生から回答がありましたのでお知らせします。

Q 生活習慣病の保健指導と医療の重複性について、どのように考えているのか。

A 本県の糖尿病性腎症重症化予防対策事業における保健指導については、かかりつけ医の診療のお手伝いをさせていただき位置づけになります。

実際に保健指導を実施する場合は、対象者に関するかかりつけ医から指導方針といった指示をいただき、それを元に実施しています。

よって、保健指導と医療は重複しないよう取り組んでいます。

Q 糖尿病患者の運動指導において、どのようなことに気を付ければよいか。

A 一般的なご回答になりますが、

運動の種類は、腕を大きく動かしながらの歩行、ジョギング、水泳など。

運動の強度は、息がはずむ程度。

運動の時間は、20分以上で、食後に運動。

ただ、運動ができない場合は、買い物で歩く、通勤、掃除、階段の昇降などをお勧めしています。