ののいちメディカルクリニック
ダイアベティス・ケア　フォーラム：糖尿病のある方々の集いの場

フォーラム回数（開催日）	医師	看護師	管理栄養士
担当者	中野　茂	中島真衣/北川未來	中浦春香
第23回 11月25日	運動習慣の定着化を目指して	筋肉を守りフレイル予防！	食品表示、どこをみればいいの？
第22回 10月28日	糖尿病慢性合併症の定期的検査の重要性	シックデイへの対応：：インフル・コロナ流行に備えて	食事療法は食材の選び方、調理の工夫から始めましょう
第21回 9月30日	日本人の平均寿命と健康寿命	命に関わる便秘の話	自分に合った主食量を知ろう！
第20回 （8/26）	糖尿病大血管症における動脈硬化の特徴とは・・・	熱中症 Part2: 糖尿病患者における傾向	外食（ファミレスも含めて）で血糖を上げない工夫
第19回 （7/29）	細小血管症と大血管症における高血糖の役割	熱中症を予防し酷暑時代を生きる注意点	ファミレスでの食事で血糖を上げない工夫
第18回 （6/24）	糖尿病と認知機能低下	糖尿病併存症としての歯周病	これなら簡単！私に合った食事療法：中華編
第17回 （5/27）	肥満・肥満症・メタボと糖尿病	知っていますか？グルコーススパイクのこと	これなら簡単！私に合った食事療法：洋食編
第16回 （4/22）	糖尿病になって何年？自分のこれまでを振り返る	糖尿病と転倒・骨折：介護予防のために	これなら簡単！私に合った食事療法：和食編
第15回 （3/25）	慢性腎臓病（CKD）：何が問題なのか	血糖値の季節変動を自覚していますか？	食事療法：食品交換表の活用⑶
第14回 （2/25）	効果的な運動療法の秘訣	ラジオ体操を勧める”ワケ”	食事療法：食品交換表の活用⑵
第13回 （2026/1/28）	ナッジ理論を応用した糖尿病治療	最近発表された国民健康・栄養の結果から調査	食事療法における食品交換表とは⑴
第12回 （12/24）	血糖管理における遺産効果	正しい家庭血圧の測定方法について	効果的な減塩のやり方について

第11回 （11/26）	糖尿病のある方のHbA1cはどこまで下げるべきか？	糖尿病と便秘について	上手な脂質のとり方について
第10回 （10/29）	糖尿病患者の血圧管理：治療ガイドライン2025の改定を踏まえて	糖尿病と便秘について	便秘が良くなる食事について
第9回 （9/24）	健診で「慢性腎臓病」と言われたら・・・	糖尿病と骨粗鬆症について	フレイル・サルコペニア予防のための蛋白質のとり方
第8回 （(8/27）	夏場に多い低血糖について	糖尿病に関するスティグマについて	糖尿病食としてコンビニ食材の上手な利用法（2）
第7回 （7/30）	日本人の糖尿病の特徴	フットケアについて	糖尿病食としてコンビニ食材の上手な利用法（1）
第6回 （6/25）	糖尿病患者の死因について	糖尿病とフレイルについて	血統を上げにくい食品について
第5回 （5/28）	食事のとり方で血糖を下げる工夫	シックデイについて	水分補給について
第4回 （4/30）	インスリン発見100年を振り返るPart2	低血糖の処置・予防法について	食物繊維について
第3回 （3/26）	血統を下げる最初のお薬がインスリン：その100年の歴史を振り返るPart1	インスリン注射の実際	嗜好飲料・アルコール飲料について
第2回 （2/26）	糖尿病合併症の現状と治療の進歩	身体活動（運動）について	間食（果物を含む）について
第1回 （2025/1/22）	糖尿病の発症要因について	血糖測定について	食事療法の基本