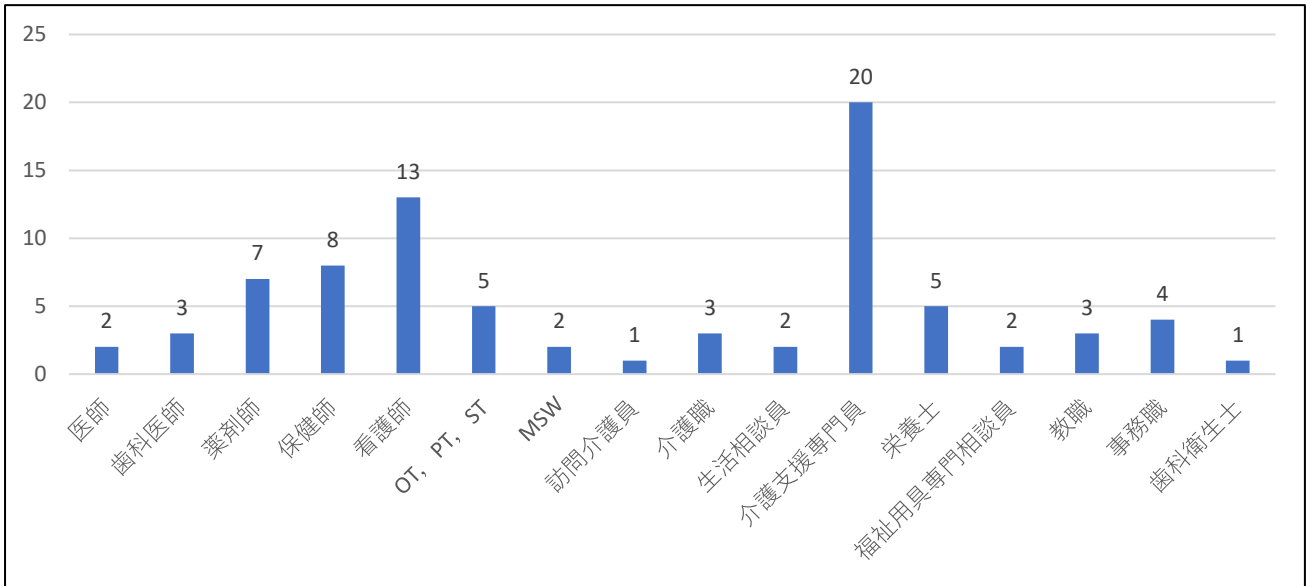
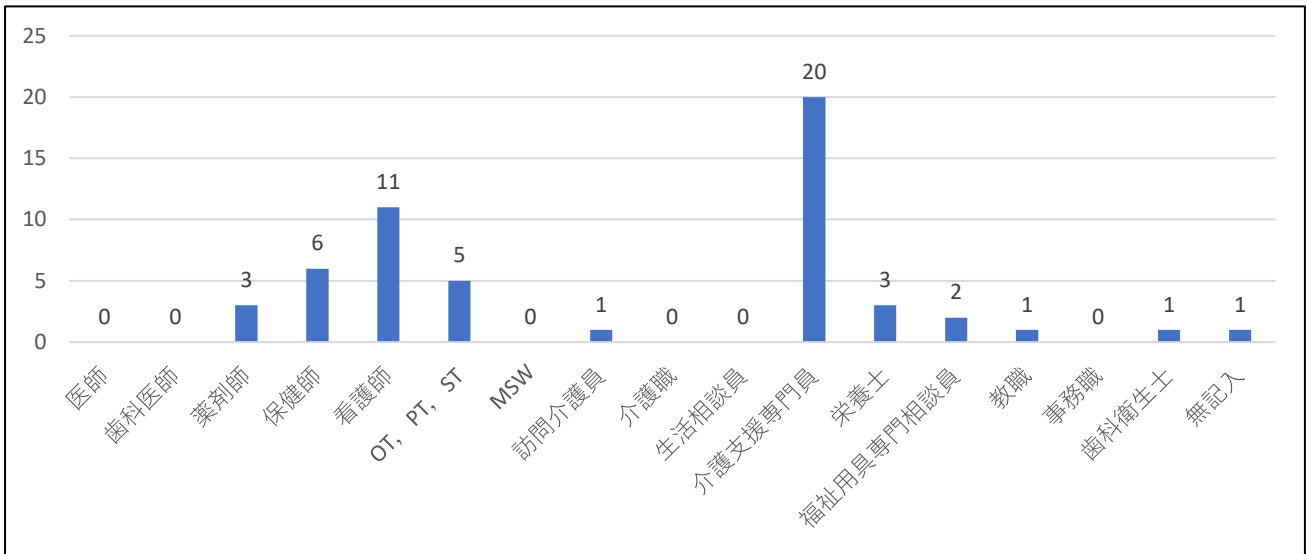


## 令和5年度第3回多職種連携・人材育成研修会 研修後アンケート集計

※研修に参加した方の職種



### 1. アンケートに回答してくれた方の職種



### 2. 太田徹先生の講演の感想等

- ・日常生活での習慣がいかに大切かということを改めて実感しました。子どもの頃から、身につかせておきたいと思いました。
- ・野菜を食べて 15~30 分あけて米を食べると血糖値が上がりにくいというお話は糖尿の方に話してあげようと思いました。食べる順番も伝えていきたいです。
- ・とても分かりやすく、患者さんにはもちろん自分自身でも気をつけられることなので実践していこうと思いました。
- ・とても興味深い話でもうすこしゆっくり話が聞きたかった。

- ・データも示していただき食べる順番の理解ができました。わかりやすく良かったです。ありがとうございました。
- ・食べる順番の意義がよく分かった。糖尿病だけでなく、健康づくりとしても「食事」を考える必要があると改めて大切さを感じた。
- ・野菜から食べる方が血糖上昇を抑えられることは知っていたが思っている以上に時間を空ける必要があることには驚いた。
- ・食べる順番や 15 分ルールなど役に立つお話がきけてよかったです。
- ・野菜の後 15～30 分、なかなか難しいですが、気をつけていきたいです。
- ・血糖値をコントロールする為には炭水化物の量、食べる順番が大切であることが良く分かった。急いでいると難しいが、よくかむことを心がけていこうと思いました。
- ・15～30 分たってから炭水化物を食べるなど具体的にわかりました。血糖が上がることのリスクが良く分かりました。
- ・しっかり噛んで食べたいと思いました。
- ・野菜→肉→米の順に食べ、それぞれ 15 分あけることが大切だということがよく分かりました。“カルピス RICH”を最近ハマってよく飲んでいました。炭水化物が 75g あると知り、飲むのをやめます！
- ・知っているようで理解できていない部分を知ることができた。糖尿病の方へのアドバイスとして、役立てさせていただきたいと思います。
- ・野菜を先に食べるだけでなく、15 分おくことが必要と分かった。
- ・野菜を先に食べるようにしていたが、15 分間待たなければならないのを初めて知り、驚いた。肥満気味なので今日教えていただいたことを取り入れ、頑張りたいと思った。
- ・いつも楽しい話題とともに糖尿病について教えてくださり勉強になります。GI 値を隠す理由がおもしろく印象的でした(納得します)。患者さん(人)は、都合の良い情報を覚えていることが多いので、使い分けて指導することの必要性を感じました。
- ・食べる順番の必要性、理由が良く分かり勉強になりました。
- ・太田先生の話は何時もわかりやすい内容で、専門職の方にも食事の大切さを理解してもらいやすいなあと思います。(栄養士)
- ・食べる順番が大事であることが良く分かりました。
- ・最初は野菜とはよく聞く話でしたが、米を食べるまでに 15 分以上あけるといのは初めて聞く話でした。食事時間がトータルで 15 分くらいなので、もっとゆっくり食べないとなーと感じました。
- ・食べる順番等、住民の方に指導する際の参考になりました。(保健師)
- ・食べる順番によってインスリンの量が変わるので自分の健康のためにもしっかり考えたいと思いました。ありがとうございました。
- ・いつもわかりやすくおもしろい講義をありがとうございます。具体的な内容だったので、今日から意味を考えて実践できそうです。
- ・順番はよくテレビ等で聞いていましたが、「15 分ルールは初めて聞きました。ゆっくり食事をするのはいろいろな意味で大切だということがわかりました。
- ・今回の講演を受け、患者様の食生活など伝えられることは伝えていこうと考えます。
- ・15～30 分という話を聞いてよかった。

・野菜を先に食べるということは知っていたが、野菜→肉・魚→炭水化物の順で、15分ルールがあるということを初めて知った。高齢の方でも理解しやすいと思うので、血糖値の高い方に伝えていこうと思う。

・ただ飲食を減らすのではなく、順番のことなどもあり、ダイエットにもわかりやすく興味深かった。  
・食べる順番で、血糖値の変動が違うという研究結果が出ているのはすごいと思いました。しかし、15～30分してから摂取しないと意味がないというのは、なかなか実践が難しいと思いました。やはり人間、粗食でないといけないということが良く分かりました。

・食べる順番など理由が理解でき良かったです。  
・食べる順番の意味が理解できた。かむことを意識したい。  
・野菜を先に食べるように意識していましたが、15～30分も感覚を空けることは難しいですね。まずは、朝食をよく噛んで食べようと思います。

・15～30分間をおいてご飯は実行したいですが、なかなかゆっくり食事ができない状況がある。  
・食事の摂取の順番や時間により血糖値が上昇しにくくなることを初めて知りました。今後は食事の摂り方を意識していこうと思いました。

・野菜→米飯はよく聞きますが、15～30分あけるとか、ガンガン急いで食べないなど、そうそう思っ  
ていてもなかなか実行できないので、改めて体に優しい食べ方をしたいと思いました。

・食べる順番は血糖コントロールをする中でとても大事だということがわかりました。  
・高血糖にならないように食事の際に気をつける事について理解できた。  
・糖尿病はなかなか奥深く、難しいところもある。今回のテーマはわかりやすく、理解できた。  
・血糖値を上げないために野菜から食べるということは聞いたことがありましたが、15分以上あけると  
いうことは初めて知りました。

### 3. 宮地恭祐先生の講演の感想等

・人間にとって噛むこと、歯の大切さを改めて感じました。糖尿病が引き起こす全身に対しての悪影響を再認識し、定期受診の必要性を周囲の方に呼びかけていきたいと思います。

・糖尿病があると抜歯や治療がすぐにできない。歯周病が進行すると歯を支える骨が溶けて抜歯しないといけない。定期的な受診が必要とのことで、特に異常を感じていなくてもメンテナンスをしていかなければならないと知り、勉強になりました。

・とても分かりやすかったです。新見市内でも訪問歯科があると知り、高齢者の方や交通手段のない方には、とても有難いと思いました。

・歯周病予防の大切さがわかり健診に行こうと思った。  
・入れ歯をしている方の清潔保持について理解できました。ありがとうございました。  
・糖尿病になると歯周病が悪化する。それは分かっていたが、歯周病が糖尿病に及ぼす影響はあまり意識していなかったが、その機序がよく分かり、歯周病への対策の大切さがわかった。

・歯のトラブルを感じていないことをいいことに、検査を何年もさぼっているため意識を改めなければ  
と思った。

・歯科受診で思う以上のことをしていただけることを知れたのは、かなりよかったです。  
・定期健診がなかなかできていませんが、行きたいと思います。

- ・糖尿病と歯周病は深く関係していると思います。歯周病も歯の病気だけでなく全身の病気である事、歯科検診を行う大切さも理解出来ました。自歯のあるうちから心がけたいと思います。
- ・ケアの方法や定期受診の方法などよく分かりました。糖尿病と歯周病の関係がよく分かりました。
- ・歯の管理について意識が高まりました。
- ・誤嚥による侵襲を上回る抵抗があれば、誤嚥性肺炎にならないことを知りました。ありがとうございました。
- ・歯科検診の必要性を再確認できました。
- ・歯の健康が大事と分かりました。
- ・歯磨きはしているが、定期検診はしていない。自分もだが、利用者や利用者家族にも勧めなければいけないと思った。
- ・観血的歯科治療が可能な指標が分かり、ぜひ糖尿病療養指導に活かしたいと思いました。歯科受診につなげる指導はしていますが、指標があるとより説得力があり、是非活用したいと思います。
- ・歯周病は急性期と慢性期があり、痛みが無くても進行している。今後は残存歯が多い高齢者が増加するなど勉強になりました。レントゲンの写真を用いての説明とてもわかりやすかったです。
- ・歯周病で全身の病気のリスクが高まること、セルフケアに加えプロフェッショナルケアの重要性を再確認できた。
- ・歯科検診の重要性を理解できました。
- ・3か月に一回定期受診していますが、毎回磨き残しもあるし、ポケットもなかなか奥歯の4mmから改善されません。今後も定期受診続けていきます。
- ・歯の定期チェックの必要性。痛みが無かったら行きづらい。定期チェックの大切さをあらためて感じました。訪問歯科診療を希望する人も多くいるのではないかと思います。これからますますのご活躍を。
- ・歯のお話しを聞く機会がなかなかなかったので、とても勉強になりました。
- ・糖尿病と歯周病はお互いを悪くするということがわかった。
- ・歯の健康が体全体の健康につながることを知って、もっと大切にしたいなと思いました。ありがとうございました。
- ・新見にご夫婦で帰ってきてくださりありがとうございました。
- ・歯周病と誤嚥性肺炎、または認知症との関係は最近よく聞くようになりました。個人的には、元気な時はもちろん、自歯が揃っていた方がいいのは分かりますが、認知症の方の口腔ケアは総入れ歯の方がケアしやすい(吸引も)というジレンマを抱えています。
- ・自身や患者様の口腔ケアなど、食生活と共に気にかけていこうと考えます。
- ・二人の若い歯科医が増えたことは、新見にとって、とてもいいことです。うれしく思います。
- ・口の中の健康が全身状態に影響することは知っていたが、血糖値(糖尿病)に大きくかかわっていることが改めて理解できた。口腔ケアはとても大切。自分の口の健康も見直してみようと思います。
- ・歯周病の話を知りやすく説明してくださりました。訪問診療をしてくださるということで、広い地域でありながら、歯科の少ない新見で、とてもありがたいと思っています。是非、市境、県境近くの遠くでも訪問していただけると嬉しいです。
- ・歯周病はいろいろな病気とつながっていることが理解できた。今後の業務に生かせそうです。歯科に定期的に行こうと思いました。

- ・とても話題になっている歯周病についてよくわかりました。健診が重要であるということも理解できました。わからないうちに進行するので、怖いと思いました。
- ・口腔ケアの大切さを改めて思いました。
- ・口腔ケア、定期健診の重要性を再認識できた。
- ・虫歯のように痛みが無ければなかなか歯医者に足が向きません。
- ・歯科で写真を見てもあまり状態の良し悪しが分かりにくいですが、説明があったので少し理解できた。
- ・糖尿病により、歯科による必要な外科的治療ができづらくなることを知り、糖尿病のコントロールは必要だと思いました。口の中を管理することで誤嚥性肺炎のリスクを減らすことができるのであれば、定期的な歯科検診をすることも必要だと思いました。
- ・歯周病を気にするためにも歯科医院に定期的に行くことが改めて大切だと感じました。「時間がない」ではないなあと思いました。
- ・改めて口の健康が全身の健康につながるとわかりました。訪問歯科診療について今後の新見市にはとても必要なことだと思います。PR していく中で、新見市内の訪問診療できる範囲(場所)はありか、保険適用なのかなど詳しく教えていただきたいと思いました。
- ・普段接する患者様が入れ歯の方が多かったので、非常に為になりました。
- ・歯科への定期的な受診(検診や歯石除去など)は必要であると思っているが、痛くならないと行かないのが現状。しっかりと歯を使うためにもメンテナンスは必要と思った。

#### 4. 今度、糖尿病や歯周病について知りたいこと、学びたいこと

- ・新見市の糖尿病患者さんの動向。在宅訪問歯科診療について詳しく知りたいです。
- ・糖尿病は一度診断されたら、治療がきちんとできたら、完治するのか知りたいです。歯周病について…部分義歯を最近はずれないものを入れる事もあるようですが、きれいに磨けないので、歯周病になりやすいのではないのでしょうか。
- ・糖尿病と運動について。過度な運動の量、内容について知りたい。
- ・糖尿病の薬の吞み忘れ(薬剤管理)に対応について教えていただきたい。
- ・義歯の正しい洗浄方法。自歯のブラッシング方法。
- ・糖尿病も歯周病もやはり予防が大切だと思った。一般の方たちに呼びかける機会を持てるといいと思った。
- ・医科・歯科連携の大切さがより実感できた。先生お二人の質問コーナーがとても面白かったです。是非、今後も同じように研修会をしていただきたいです。
- ・歯周病の予防について。
- ・低血糖を繰り返す患者への対応、指導の方法など。定期的に歯科受診をする大切さ。
- ・最近の糖尿病治療やインプラントについてなどの情報も知りたいと思った。
- ・それぞれの予防医学について
- ・薬局での窓口対応にも活用できる内容だったので、定期的に今回のような内容の研修会を開いてほしいです。
- ・関係があることを学びました。実際に糖尿病の方の歯の状態を知りたいです。
- ・糖尿病と運動(身体活動)。健康意識の低い働き世代(特に 40~60 代)へのおどしではないアプローチ法。

- ・インスリンと血糖、薬剤種類、リハとの関係(リスク管理など)。
- ・歯周病になりやすい、なりにくい食事のとり方。

#### 5. 今後、開催してほしい研修テーマ

- ・新見市、訪問看護について。
- ・人工透析になるまでの経過を勉強したいです。
- ・訪問歯科診療の実際を見てみたい。器具とかも。
- ・口腔ケアについて。お口の健康づくり。
- ・心不全について。増悪してから受診、入院されるケースが多くみられるように思います。在宅や介護現場で早期発見、もしくは予防ができればと、感じる場合があります。
- ・延命ではない胃瘻やC V(一時的)について。
- ・訪問歯科診療の事例
- ・それぞれの職種から在宅に関わっての意見交換。困ること、良いこと、他事業所との関わり。
- ・在宅で介護されている方のニーズに合ったもの。在宅で介護されている方との交流など。

R6.1.30 現在