

# 第19回AWA DM.com活動報告

平成29年4月29日（土）徳島JA会館 参加者105名

## 1 患者さん体験談



「徳島マラソンを完走した」と題して、50歳超えて初めて徳島マラソンに挑戦したエピソードをご報告いただきました。練習時から毎回のように低血糖と戦い、主治医と二人三脚での基礎インスリン注射の調節、走る前の血糖設定、低血糖対策など1型糖尿病ならではのトレーニング法についての創意工夫をお話いただきました。やりたいことを病気を理由に諦めない姿勢、そしてAWA DM.comでの発表を糧に、初マラソンを6時間30分で完走されました。いつもより多い参加者から、最大の拍手が沸き上がりました。

## 2 ゲスト講演



元Jリーガーの杉山新さんより「絶望なんかで夢は死なない」と題して黒田暁生先生と会談形式でご講演を頂きました。プロとして15年間サッカーをやってこられた中、23歳に1型糖尿病を発症、クラブチームから契約解除をされながらも、目標を見失うことなく再契約を勝ち取られました。発症を契機に体調管理への意識が高まり、日常の食事、試合中の血糖管理や糖質補給方法の工夫について、またキングカズの話までいただき、質疑共々大いに盛り上がりました。

## 3 「グループディスカッション」

「食事・カーボカウント」や「運動」や「初参加」など7つのテーマに分かれディスカッションを行いました。初めての参加で同じ境遇の人が沢山いて気持ちが楽になった方、運動にチャレンジしてみようと思った方、聞きたかった悩みの相談ができたなど良い情報交換の場となりました。

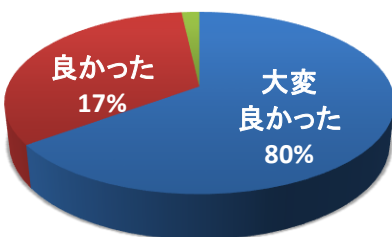
## 4 参加者から頂いた感想（一部抜粋）

- ・年長者の方のお話・経験がとても参考になりました。
- ・情報をたくさん共有できました、知人の1型糖尿病の方にもこの会のことを案内したいです。
- ・今回もとても良い話が聞けて良かったです。したいこと等あったら、積極的に行動にしていきたいと思います。
- ・あまり知識が詳しくないままに参加したので、どの話もとても新鮮で勉強になりました。
- ・参加者が多いことにビックリです。少しホットしました。など、多くの感想をいただきました。

## 第19回 アンケート結果

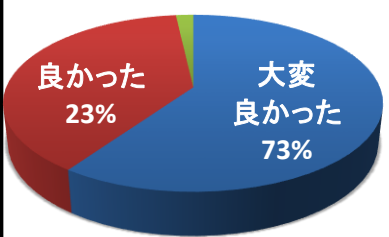
Q.患者さん体験談は如何でしたか？

- 大変良かった
- 良かった
- どちらでもない
- 悪かった



Q.ゲスト講演は如何でしたか？

- 大変良かった
- 良かった
- どちらでもない
- 悪かった



Q.グループディスカッションは如何でしたか？

- 大変良かった
- 良かった
- どちらでもない
- 悪かった

