

4 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
1	木	母子相談	緑いきいきセンター	13:30～
5	月	成人健康相談	老人福祉センター	9:00～
7	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30～
8	木	母親教室	緑いきいきセンター	13:30～
12	月	成人健康相談	しづおり館	9:00～
14	水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30～
19	月	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00～
21	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30～
23	金	4ヵ月児健診	緑いきいきセンター	13:30～
27	火	2歳児歯科相談	緑いきいきセンター	13:30～
28	水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30～

5 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
6	木	成人健康相談	老人福祉センター	9:00～
〃	〃	母子相談	緑いきいきセンター	13:30～
7	金	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30～
10	月	成人健康相談	しづおり館	9:00～

10日まで

※しづおり館＝緑町防災センターしづおり館

こんにちはは保健師です



保健師 西谷 由佳

「糖尿病の予防法」

糖尿病はほとんど自覚症状もないままに進行していき、そのため検査で血糖値の異常が指摘されても、放置してしまいう方も少なくありません。

糖尿病が引き金となる合併症

血糖値の高い状態が長く続くうちに、ある日突然症状として合併症が現れます。特に、年間三千人もの視覚障害を出す網膜症、一万人の透析患者を生み出す腎症、神経痛や知覚障害を起こす神経障害が糖尿病の三大合併症といわれています。

います。(図1)

こんなことに注意したい
「糖尿病を予防・解消するために」

① 体質・遺伝

日本人の少なくとも一〇％は、糖尿病の体質を持っているといわれています。しかし、肥満、運動不足など誘因になるものを避ければ、発病を防げます。

② 肥満

肥満は、常に糖尿病の危険があり、一度糖尿病になれば悪化させる促進因子にもなります。二十歳前半より体重が

一〇％以上オーバーしたら、すでに危険ゾーンです。

見えるところに体重計を置き、体重を定期的にチェックするだけでも肥満防止の意識が高まります。

③ 美食・過食

美食や過食は肥満の元凶。食への欲望に取り付かれて、体を壊すことのないように。ビタミン、ミネラルはインスリンの代謝をスムーズにします。バランスのとれた食事を心がけましょう。

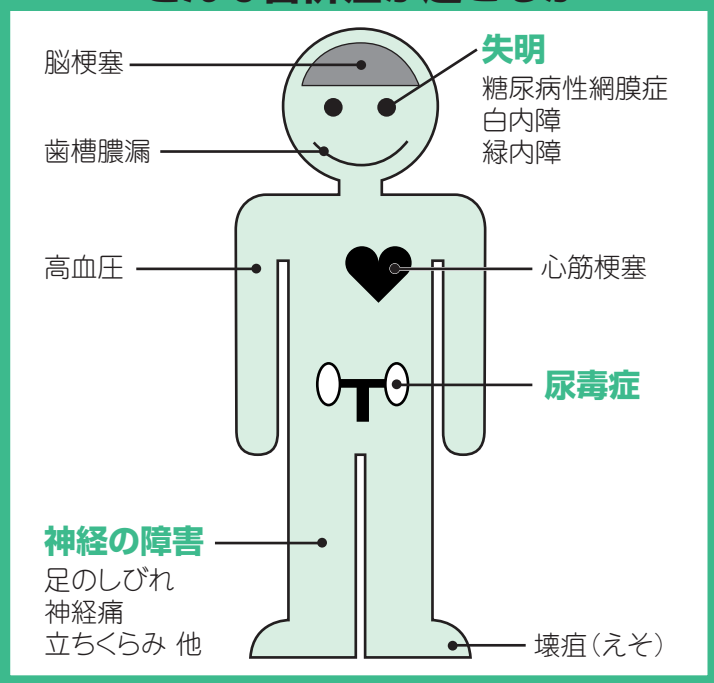
④ 運動不足

体を動かせば、インスリンの働きが活発になります。自分にあった楽しいになる運動をぜひ見つけましょう。

⑤ ストレス

ストレスを感じると、副腎が

(図1) どんな合併症が起こるか



糖尿病相談を実施しています。

緑いきいきセンターでは、

糖尿病相談を実施しています。

日時：毎月第三月曜日

午前九時～十二時三十分

場所：緑いきいきセンター

内容：血圧測定、検尿、血糖値、

グリコヘモグロビン値

の測定、栄養士による

個別の食生活相談

料金：無料

糖尿病が気になる方、糖尿病に

ついてもっとよく知りたいと

いう方はぜひご利用ください。

らストレスホルモンが分泌されます。これらのホルモンは血糖値を上昇させる作用があるので、ストレスを感じたら無理をしないで休養を取りましょう。

⑥ 健康診断

糖尿病は初期にはほとんど自覚症状がないので、定期診断で行われる尿糖検査、血糖検査などが早期発見の手がかりになります。

⑦ アルコールは控えめに。できれば禁煙を。