



11月14日は世界糖尿病デーです

11月14日は「世界糖尿病デー」です。糖尿病治療薬であるインスリンを発見したカナダ人医師、フレデリック・バンティングの誕生日が由来とされています。2006年から「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が国連総会で採択され、国連の記念日として定められました。

日本では6人に1人が糖尿病予備軍、10人に1人が糖尿病と言われ稀な病気ではありません。症状が乏しいため長年放置されることが多く、その間に合併症が進み、脳卒中、心筋梗塞や、失明の原因となったり、人工透析が必要となったり、足の切断や命に関わる感染症になることもあります。糖尿病は体質の病気であり、一生のお付き合いとなりますが、食事や運動、薬によってこれらの合併症を予防することができます。そのためには早期発見・早期治療が重要であり、健康診断や定期的な通院が大切です。世界糖尿病デーでは糖尿病の予防、治療、療養についての啓発を目的として世界各地でブルーライトアップが行われます。11月14日は糖尿病について改めて考えていただき、健康への一歩を踏み出していただく機会となれば幸いです。

糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は世界的に増加しており、日本でも20歳以上のうち10人に1人が糖尿病であると言われています。日頃の取り組みによって糖尿病の発症を防ぎましょう。

糖尿病にならない7カ条 (日本糖尿病協会ウェブサイトから)

- ① バランスのとれた食生活
(総エネルギーと脂肪の摂取量に注意)
- ② 夜食をしない、間食をしない
- ③ アルコールはほどほどに
- ④ 適正な体重の維持
- ⑤ 毎日の食後の歩行(30分くらい)
- ⑥ ストレスの解消
- ⑦ 禁煙または節煙

健康相談のご案内

市では、保健師・管理栄養士による個別相談を実施しています。健診結果で気になることがありましたら、お気軽に健康づくり課へご相談ください。

「米原おいしく減塩プロジェクト」を実施します

- 日時** 11月11日(火) 10時～12時
場所 フレンドマート山東店
内容 推定野菜摂取量が測定できる「ベジチェック」、減塩食品の紹介、簡単減塩野菜レシピ・減塩食品サンプルの配布など

健康教室

「新生き方上手～あなたが生きる時間をあなたらしく使うため～」

予約
不要

- 日時** 11月6日(木) 13時30分から
場所 市役所本庁舎 コンベンションホール
講師 浅井東診療所 所長 松井 善典 先生
 長浜米原地域医療支援センター 専門員 丸岡 留美子 先生
 池野 さち子 先生

問 湖北医師会 ☎0749-65-3600

11月の救急医療

—休日にも具合が悪くなったとき—

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。

感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用、健康保険証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		11/2 (日)	11/3 (月・祝)	11/9 (日)	11/16 (日)	11/23 (日・祝)	11/24 (月・振休)	11/30 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症など)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症など)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合 上記以外	日赤	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

日赤 …長浜赤十字病院 市民 …市立長浜病院

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

- 相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日9時～翌朝8時
- 対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族



こどもの救急ウェブサイト