健康 Information

問 市 健康づくり課　☎53−5125　FAX 53−5128

長浜日赤通信 第41号 健康だより

長浜赤十字病院　糖尿病・内分泌内科　伊藤（いとう） 沙貴（さき） 先生

11月14日は世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです。この日は、インスリンを発見したカナダのフレデリック・バンティング博士の誕生日（1891年）にあたります。インスリンの発見はかつて不治の病であった糖尿病治療の歴史を大きく変えることとなりました。そのため、この画期的な発見に敬意を表し、定められました。世界糖尿病デーのシンボルマークは「ブルーサークル」です。日本でもこの時期、糖尿病の予防や治療、正しい知識を広めることを目的に、観光地などがブルーライトアップされています。糖尿病はあらゆる合併症を防ぐために治療が必要です。長年放置していると網膜症・腎症・神経障害といった合併症が進行し、失明の原因になったり、透析が必要になったり、脳卒中や心臓病を発症して致命的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が必要ですが、適切な治療を受けることでこれらの合併症が予防でき、進行を遅らせることができます。そのためには、早期発見・早期治療が必要であり、健康診断や定期的な通院が大切です。世界糖尿病デーである11月14日はご自身・ご家族の健康について改めて考え、「血糖を意識する一歩」を踏み出すきっかけとして頂ければ幸いです。

糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は世界的に増加していて、日本でも20歳以上のうち男性は6人に1人、女性は11人に1人が糖尿病であるといわれています。（令和6年国民健康・栄養調査結果より）日頃から次のことを心がけて、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。

健康教室　予約不要

「もしものときの備えに、在宅医療と介護のことを知っておこう!!～このまち、この家でいつまでも～」

日時　11月12日(木) 13時30分～

場所　湖北医療サポートセンター
（長浜市宮司町1181-2）

講師　長浜米原地域医療支援センター
在宅医療・介護連携支援コーディネーター

丸岡（まるおか） 留美子（るみこ）先生
池野（いけの） さち子（こ）先生

問 湖北医師会　☎0749-65-3600

11月の救急医療
—休日に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（マイナ保険証）または資格確認証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制			11/1(日)	11/3(火・祝)	11/8(日)	11/15(日)	11/22(日)	11/23(月・祝)	11/29(日)
第一次医療体制（比較的軽症なとき）	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（重症なとき）	診療時間 8時30分～翌朝8時30分	子どもの場合	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
		上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤	市民

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

※長浜米原休日急患診療所では、令和8年11月から令和9年2月までの期間中、インフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症検査を実施します。