



長浜日赤通信 第17号 健康だより

世界糖尿病デー

11月14日は国際連合で「世界糖尿病デー」と認定された日です。2021年時点で、世界の糖尿病人口は5億3,700万人に上っており、2045年には約7億8,300万人に達すると試算されています。日本では総人口の15%以上、約2,000万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されています。国際連合は、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。

糖尿病とは膵臓から出るインスリンの働きが悪くなり、血液中の糖分が多くなる慢性の病気です。症状が乏しく、長期間放置されがちです。血糖値が高い状態が続いていると、血管が傷つき網膜症や腎症、神経障害、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を起こします。合併症予防のためには早期発見、早期治療が重要です。11月14日は国連および主要国で様々なイベントが開催されます。日本でも、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会が中心となって、各地で著名な建造物をブルーにライトアップして啓発活動を実施しています。当日は糖尿病について考え、予防に向けた一歩を踏み出していただく日となればと思います。

長浜赤十字病院 看護部 前川 美由紀 先生

糖尿病を予防しましょう!

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病は世界的に増加しており、日本でも成人の4人に1人が糖尿病(予備軍を含む)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。

献血にご協力ください!

- 日時** 11月29日(水)
10時~12時30分、
13時30分~15時30分
- 場所** 米原市役所本庁舎
- 持ち物** 運転免許証、健康保険証
※お持ちの人は、献血カード、
献血手帳



予約
不要

健康教室

「おしっこのトラブルについて」

- 日時** 11月9日(木) 13時30分~
- 場所** 湖北医療サポートセンター (メディアサポ)2階(長浜市宮司町1181-2)
- 講師** つかクリニック 院長 塚 晴俊 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時—

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		11/3 (金・祝)	11/5 (日)	11/12 (日)	11/19 (日)	11/23 (木・祝)	11/26 (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	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

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 <http://kodomo-qq.jp>

日赤 …長浜赤十字病院

市民 …市立長浜病院