



長浜日赤通信 第25号 健康だより

長浜赤十字病院 糖尿病・内分泌内科医師 北川 奈津子 先生

11月14日は世界糖尿病デーです。

国際糖尿病連合(IDF)と世界保健機関(WHO)によって1991年に始まり、2006年に国際連合の公式の日となりました。日本での糖尿病患者数は1000万人を超えるとされており、成人の約10人に1人が糖尿病という決して稀な病気ではありません。

糖尿病の症状として口渇、多飲、多尿などが有名ですが、実際にこれらの症状が出るのは糖尿病の状態がひどくなった時です。糖尿病が怖いのは症状のない間にも合併症が進んでいくことにあります。糖尿病の合併症には神経障害、網膜症、腎症、壊疽、脳卒中、心筋梗塞などがあり、失明の原因となったり、人工透析が必要となったり、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、食事や運動、薬によって血糖値を良くすることはできますが、残念ながら病気自体を治すことはできません。しかしながら合併症の予防や進行を遅らせることは可能です。そのため糖尿病の早期発見早期治療、合併症の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。

世界糖尿病デーは糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進する日であり、この機会に糖尿病に関して改めて考えていただければ幸いです。

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20歳以上のうち男性は5人に1人、女性は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・栄養管理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(金)
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** 本人確認書類(運転免許証や健康保険証等)
※お持ちの人は、献血カード、献血手帳

健康教室

「望む医療やケアを考えよう！」

予約
不要

- 日時** 11月7日(木) 13時30分～
- 場所** 米原市役所本庁舎 コンベンションホール
- 講師** 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

一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・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		11/3 (日・祝)	11/4 (月・振休)	11/10 (日)	11/17 (日)	11/23 (土・祝)	11/24 (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
	子どもの場合 上記以外	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