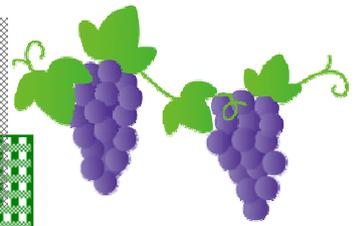


# こんにちは



平成24年 第9号

秋暑ひとときわ厳しい日が続いております。

## 糖尿病の話

前号の「こんにちは」に引き続き糖尿病の話を、もう少し詳しくいたします。  
平成19年の国民健康・栄養調査によると、【糖尿病が強く疑われる人】は890万人。そのうち、約4割の方が、ほとんど治療を受けていないそうです。糖尿病は、初期には痛みなどの自覚症状がないため、検査などで血糖が高く、治療が必要と言われても、治療を受けない人が多いようです。

**糖尿病とは、インスリンという血糖を下げるホルモンが足りなくなったり、上手く働かなくなってしまう血糖値が高くなる病気です。**



(日本医師会ホームページより)

糖尿病には大きく分類して、1型糖尿病と2型糖尿病があり、日本では95%以上が2型糖尿病です。2型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、生活習慣が大きく影響します。

糖尿病が怖いのは、そのまま放置しておくと、体に重大な病気を引き起こしてしまうからです。

糖尿病の検査は、平成20年から行われている特定健康診査に含まれています。

毎年、健康診断を受け、年ごとの経過がわかるようにすることがとても大切です。

介護されている方は、ご自身のことがなおざりになりがちですが、どうぞ定期的に検査を受け、健康に留意してお過ごし下さい。

- ・太っている
- ・お酒をたくさん飲む
- ・食べ過ぎている
- ・おやつを必ず食べる
- ・脂っこいものが好き
- ・夕食が遅く極端に多く食べる
- ・食事時間が不規則
- ・野菜や海草をあまり食べない
- ・朝食は食べない
- ・ドリンク剤を良く飲む
- ・運動不足である
- ・ゆっくり休めない
- ・ストレスがたまっている
- ・40歳以上である
- ・家族や親戚に糖尿病の人がいる

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。  
実施年度に40～74歳となる医療加入者が対象になります。

食べすぎ・飲みすぎ



ストレス

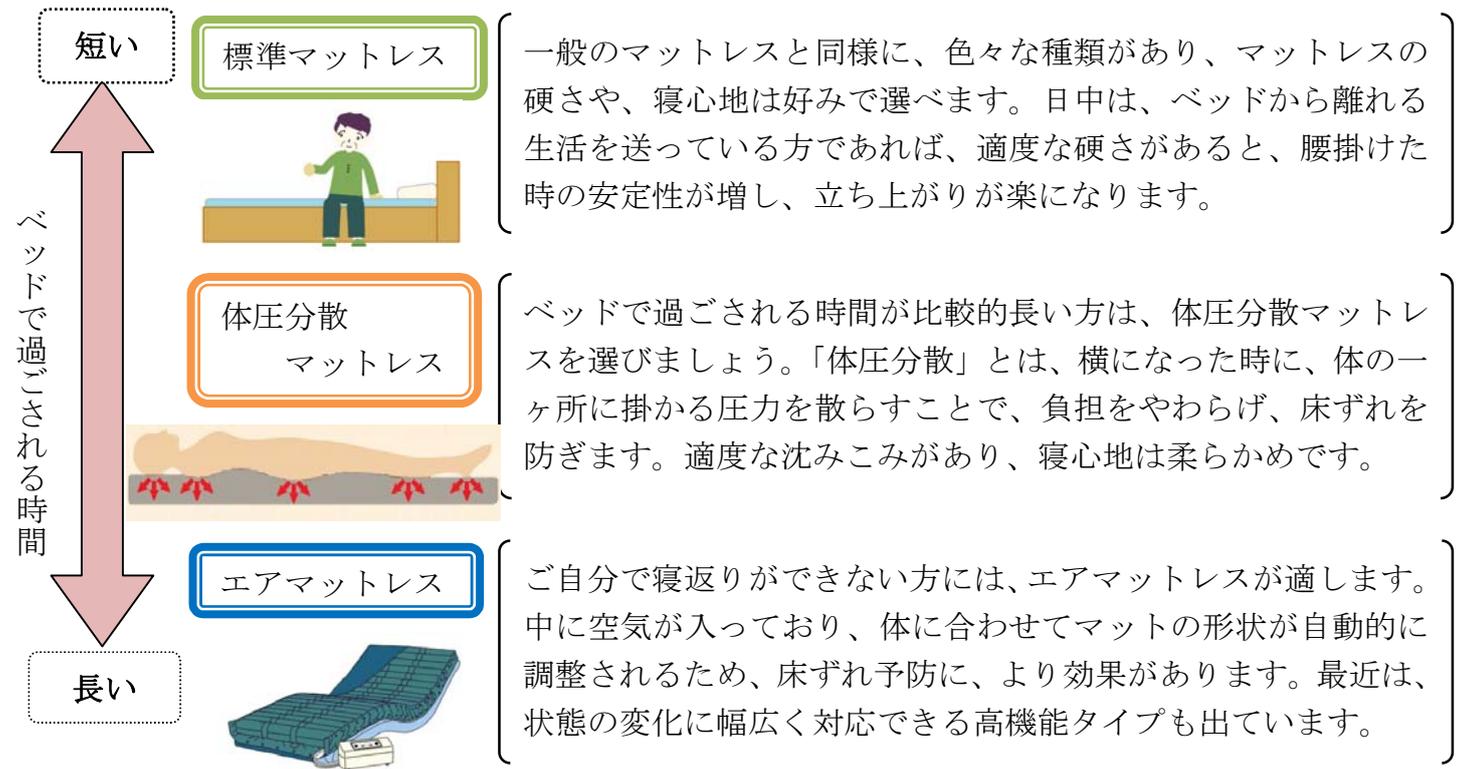


運動不足



\*\*\*介護用マットレス\*\*\*

ご自宅で療養される方にとって、ベッドは、寝具としてだけでなく、生活の場となる側面を持ちます。長時間にわたり体を支え続けるマットレスの役割はとても重要なものです。介護用マットレスは、目的によって、材質、構造、機能がそれぞれ異なります。毎日の生活を快適に過ごすために、その方のお体や生活状況に適したマットレスを選ぶことが大切です。



編集後記

9月に入りましたが、暑さが続いています。まだまだ油断できない熱中症。夏の疲れが出やすい時期でもあります。くれぐれも、体調管理にはお気を付け下さい。(大窪)

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

- |                    |     |              |
|--------------------|-----|--------------|
| 都筑医療センター訪問看護ステーション | TEL | 045-913-5181 |
| 都筑ヘルプステーション        | TEL | 045-913-3577 |
| 都筑区医師会居宅支援センター     | TEL | 045-910-6327 |
|                    | TEL | 045-911-6100 |
| 都筑医療センター介護福祉用具センター | TEL | 045-911-6100 |
| 看護・介護・福祉用具         | FAX | 045-911-6700 |
| 居宅                 | FAX | 045-910-6506 |

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。