

各科にクローズアップ!

糖尿病、あなたは大丈夫? (2)

このコーナーでは、10月号まで全5回にわたり、「糖尿病」をテーマにお送りします。

2回目の今回は、糖尿病の症状や合併症の事例を紹介いたします。

千葉県糖尿病療養指導士 菅原幸枝・木内澄恵

糖尿病の発症は、慢性的な食べ過ぎ、運動不足、過度の飲酒など日々の生活習慣が大きな影響を与えます。

特に肥満は、糖尿病に直接的な影響を与えます。今太っていないくても、過去に太っていた人は糖尿病になるリスクが高くなります。

糖尿病の初期は、はっきりとした自覚症状がありません。早期に発見するためにも、左の「チェック表」で確認して

みましょう。

■糖尿病の症状と合併症

糖尿病になると、私たちの体はいったいどうなってしまうのでしょうか。

糖尿病の怖さは「合併症」です。糖尿病と診断されても初期には自覚症状がありません。ところがそのまま放置していると、数年から10年程度で非常に恐ろしい病気を引き起こします。

糖尿病の特徴である血液中

怖い 糖尿病の合併症



- しめじ 糖尿病の代表的な三大合併症のことで、「神経の症状」「目の症状」「腎臓の症状」を指しています。
- えのき 動脈硬化を原因とした深刻な合併症のことで、「壊疽」「脳の症状(脳卒中)」「虚血性心疾患」を指しています。

することもありません。この他にも、年間約3千人が発症し、重度の視力障害が起る糖尿病網膜症は、中途失明の原因として第2位です。また人工透析の原因疾患として、糖尿病腎症が患者数約1万5千人と、全体の43・8%を占め第1位です。

■糖尿病になったら

たとえ糖尿病を発症しても、普通の生活を送ることはできます。大切なのは良好な血糖コントロール(血糖値を正しい値に保つこと)を行い、糖尿病によって起る合併症を未然に防ぐことです。

次回は、糖尿病の食事療法をテーマに紹介いたします。

✓要チェック 糖尿病のシグナル

はっきりとした自覚症状がない「糖尿病」。いくつか心当たりがある人は、早めに医療機関を受診しましょう。

◆初期症状チェック表

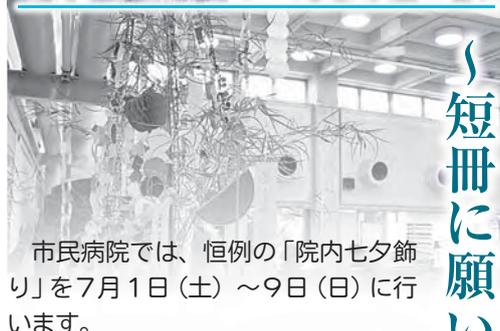
- 肥満気味
- 薄味が物足りない
- 視力が落ちてきた
- すぐ喉が渇く
- 疲れやすく、根気がない
- 尿の回数や量が増える
- 手足に「たこ」や「いぼ」ができる
- 足に痺れやむくみが起こりやすい
- 理由もなく急に痩せる



① 脳梗塞・脳出血
脳の血管に動脈硬化が起こると、脳梗塞や脳出血のリスクが高くなります。脳梗塞を起す頻度は、糖尿病でない人に比べて、2〜4倍高いと言われています。

② 心筋梗塞
心臓の血管に動脈硬化が起こると、狭心症、心筋梗塞などのリスクが高くなります。心筋梗塞を起す頻度は、健康な人の3倍以上で、はっきりとした自覚症状がないのが

7月1日～ 院内七夕飾り



市民病院では、恒例の「院内七夕飾り」を7月1日(土)～9日(日)に行います。

期間中は、院内に笹の香りが広がり、葉の擦れ合う音が響きます。色とりどりの短冊に願い事を書くときは、子どもの頃を思い出して懐かしくなる人もいます。

病气や入院中の辛さが少しでも和らいでもらえるよう、皆さんの願い事を書いた短冊を募集しています。思い思いの短冊をつるしてみませんか。

短冊に願いを込めて

定期的に受診し早期発見を

がんの集団検診

市が実施するがんの集団検診の日程をお知らせします。検診を受けるには事前の登録が必要です。早期発見のため、定期的に検診を受けましょう。

がんの早期発見には、検診の定期的な受診が大切です。左表の日程で、各種がん（肺がん、胃がん、前立腺がん、肝炎ウイルス）、大腸がん、子宮がんの検診を実施します。がん検診の事前登録者には、受診票を送付したので、内容を確認し受診してください。

◆**集団検診の対象と内容**
（凡例 対象 検診内容）

《肺がん》

対40歳以上 内胸部レントゲン

《胃がん》

対40歳以上 内胃部レントゲン

《前立腺がん》

対50歳以上の男性 内血液検査

《肝炎ウイルス》

対40歳以上で過去に受診したことのない人 内血液検査

《大腸がん》

対40歳以上 内胃部レントゲン

《子宮がん》

対20歳以上の女性 内子宮頸部細胞診

※受診者のうち希望者は「血液検査の胃がんリスク検査」を自己負担金3200円で受診できます。

◆がん検診の日程など

《各種がん検診》

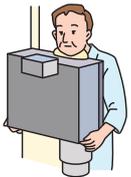
日程	受付時間	場所
7月4日(火)	8:15~10:00 13:00~15:00	野栄総合支所
5日(水)	8:15~10:00	
6日(木)	8:15~10:00	保健センター
21日(金)	8:15~10:00	
23日(日)	13:00~15:00	
24日(月)	8:15~10:00	

《大腸がん検診》

日程	受付時間	場所
7月11日(火)	9:00~11:00	保健センター
13日(木)		
14日(金)	9:00~11:00 17:00~20:00	

《子宮がん検診》

日程	受付時間	場所
7月10日(月)	9:20~11:00 13:00~14:30	野栄総合支所
12日(水)		
30日(日)		保健センター
8月1日(火)		
2日(水)		
7日(月)		



《大腸がん》

対40歳以上 内便潜血検査

《子宮がん》

対20歳以上の女性 内子宮頸部細胞診

◆事前登録をしましょう

検診を受けるには、事前の登録が必要です。健康管理課（保健センター内）窓口または電話、市ホームページ「がん検診申し込みフォーム」から申し込んでください。また、申し込みをした年に検診を受けられなかった人、過去3年間に検診を受けていない人は、再度申し込みしてください。申し込み後、受診票を各検診日程の約3週間前に送付します。

問 健康管理課 ☎73・1200

国保特定健診 後期高齢者健診

生活習慣病の予防や疾病の早期発見のため、年に一度健診を必ず受けましょう。7月は個別健診で受けられます。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食センターからこんにちは No.49

もずくと卵のすまし汁



材料（4人分）

玉ネギ1/4個 エノキタケ20g 塩抜きモズク30g 長ネギ40g コマツナ40g 絹ごし豆腐60g 卵2個 だし汁600cc しょうゆ大さじ1/3 塩少々

酢の物として食べることが多いモズクを、喉越しの良いすまし汁にしました。さっぱりとした味で、暑い季節のミネラル補給にぴったりです。

作り方

- ①玉ネギはスライス。エノキタケは石づきを取り、3分の1ほどの長さに切る。長ネギは小口切り、コマツナは2cm幅で切り、豆腐はさいの目切りにする。卵は割って溶いておく。
- ②だし汁（給食ではかつおだしを使用）を加熱し、玉ネギ、エノキタケを入れる。火が通ったら、豆腐、モズク、コマツナを加える。
- ③調味料で味付けをし、軽く沸騰させ、

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

静かにかき混ぜながら溶き卵を回し入れる。最後に長ネギを加え完成。

栄養価（1人分）

エネルギー59kcal たんぱく質5.6g 脂質2.8g カルシウム6.6mg 食塩相当量1.0g

給食献立（5月29日(月) 小学校）



もずくと卵のすまし汁、ごはん、赤魚のチリソース、牛乳、れんこんの華風炒め

問 学校給食センター ☎70-2210