

各科にクローズアップ!

糖尿病、あなたは大丈夫? (5)

今年度6月号から、「糖尿病」をテーマにお送りしてきたこのコーナー。最終回の今回は、毎年11月14日の糖尿病の予防と治療に向けた「世界糖尿病デー」について紹介します。

日本糖尿病療養指導士 野々瀬直美
 匠瑳市民病院看護師 郡司智美

「世界糖尿病デー」は、国際連合(国連)により認定された、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知をする国際的な日です。毎年11月14日をこの日と定め、世界各国でさまざまな「啓発キャンペーン」が行われています。

各地で キャンペーンを実施

キャンペーンのシンボルマークには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられています。

世界の80を超える国の100か所以上で、世界糖尿病

糖尿病抑制のシンボルマーク 「ブルーサークル」

「ブルーサークル(=図)」は世界糖尿病デーキャンペーンのシンボルマークです。



国連で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」がされた翌年の西暦2007年から使われています。

国連の旗の色と青い空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」でデザインされ、世界中で「Unite for Diabetes (糖尿病と戦うため団結せよ)」というキャッチフレーズの下、病気の抑制に向けたキャンペーンが行われています。



市民病院で行われている「糖尿病教室」

デーに合わせて、有名な建造物がシンボルカラーのブルーにライトアップされるなど、ブルーサークルの認知を広める活動が展開されています。日本でも、各地で関連イベントやライトアップが開催されています。

糖尿病患者は 世界で約4億人

糖尿病の患者数は世界的にも多く、現在は3億8700万人以上、2035年には約6億人に達すると言われています。その中でも日本を含むアジア周辺の地域は、今後世界で最も糖尿病人口が増

加すると予測されています。日本では、厚生労働省の「糖尿病実態調査(平成24年国民健康・栄養調査)」によると、総人口の10%を超える約2050万人が、糖尿病患者やその「予備群」と推定されています。

早期発見と 治療の継続が重要

糖尿病の重症化予防のためには、早期発見・早期治療が重要です。しかし、医療機関や健康診断で糖尿病と診断された人の中で、「治療を受けていない人」の割合は30〜49歳の男女が最も多く、そのうちの約6割が未受診または治療中断という状況です。これには糖尿病には、痛みなどの自覚症状が少ないことを要因

に、疑いがありながらもそのまま治療を受けないケースが多いことから考えられます。

脳卒中、失明、腎臓病、足病変といった糖尿病の合併症を予防するためには、早期に病気を発見して適切な治療を続けることが大切です。

糖尿病は病気の初期段階では自覚症状の乏しい病気なため、年に一度は健康診断などで糖尿病検査を受け、病気の不安がある場合は、医療機関を受診するようにしましょう。

世界糖尿病デーをきっかけに、糖尿病について考え、病気の予防と食事療法や運動療法などの治療に向けた一歩を踏み出す機会にしてみようか。

11月実施

無料の血糖値測定 知ろう 自分の「血糖値」

市民病院では、「世界糖尿病デー」にちなんで無料の血糖値測定を実施します。この機会に糖尿病についての関心を深めてみませんか。
 日時…11月14日(火) 9時~12時
 場所…市民病院玄関ホール

12月実施

第3回糖尿病教室 知ろう「尿のトラブル」

今回の糖尿病教室は、「尿のトラブルについて」をテーマに、泌尿器科・鈴木賢次郎医師が分かりやすく解説します。参加は無料で、予約も不要です。
 日時…12月22日(金) 13時30分~14時
 場所…市民病院玄関ホール

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

口の健康を見直しましょう

11月05日は「歯の日」

歯と口の健康は、全身の健康にもつながる大切なものです。8歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020」の目標達成に向け、口の健康について見直してみましょう。

健康を保つポイント

- ▼歯の健康を保つためには、日頃からの意識が大切です。
- ▼夜の歯磨きは、特に丁寧に行いましょう。
- ▼自覚症状がなくても、年に1、2回は歯科健診を受けるようにしましょう。
- ▼歯垢(プラーク)をきちんと取り除きましょう。

《成人歯科健診を実施中》
市では、年度末年齢が40、50、60、70歳の人を対象に、無料で受けられる「成人歯科健診」を実施しています。期間は12月末までです。まだ受けていない人は、早めに受診しましょう。
※対象者には7月中に問診票を送付しています。

問 健康管理課 ☎73・1200

骨粗しょう症

予防検診を実施します

骨粗しょう症は、寝たきりの原因となる骨折の基礎的疾患で、腰痛や脊椎変形の原因にもなります。自分の骨量や骨密度の状態を知るために予防検診を受けましょう。

対象者には10月中に問診票を送付しています。

◆検診の日程など

期日/場所…11月16日(木) /野栄総合支所、17日(金)・18日(土) /保健センター ※受付時間は全て9時～11時と、13時～15時 対象…年度末年齢が40、45、50、55、60、65、70歳の女性 内容…手首のレントゲン撮影と検診結果の説明。個別の栄養相談も実施 費用…500円(70歳および生活保護世帯の人は無料)

問 健康管理課 ☎73-1200

こころの健康セミナー「親亡き後の心構え」

心の病を経験したピアサポーターが、「病と付き合いながらの自立生活で親を亡くして考えたこと、備えておきたいこと」を語ります。参加は無料で、申し込みも不要です。

日時…11月28日(火) 13時30分～15時50分
場所…藤田病院(八日市場木)

問 福祉課障害福祉班 ☎73-0096

介護技術の習得に「家族介護教室」開催

市内で在宅介護をしている人や介護に興味のある市民を対象とした、介護技術を学ぶ教室です。希望者は左記まで申し込んでください。参加は無料です。
日時…①11月22日(水) ②11月29日(水)
※時間は両日とも13時30分～15時30分 場所…そうさぬくもりの郷 内容…①嚥下機能の説明、嚥下食、食事介助②口腔ケア、口腔体操 定員…各回10人(申し込み順) 申込期限…①は11月20日(月) ②は11月27日(月)

申 問 高齢者支援課支援班 ☎73・0033

給食センターからこんにちは No.53

鶏肉の包み焼き



材料(4人分)

鶏もも肉切身4枚 エリンギ30g シメジ30g A(しょうゆ大さじ1 酒小さじ1) B(しょうゆ小さじ1 レモン汁小さじ2) クッキングシート ※アルミホイルでも代用可

統合前の旧野栄給食センターで人気だった「若鶏風味焼き」。これをアレンジした『鶏肉の包み焼き』を紹介します。作り方はとても簡単なので、ご家庭で給食の味を思い出しながら味わってください。

作り方

- ①エリンギは短冊切り、シメジは石づきを取り、ほぐす。
- ②鶏肉はAに、エリンギとシメジはBに漬ける。
- ③クッキングシートに鶏肉を置き、エリンギとシメジをのせる。クッキングシートを包み、オーブンや魚焼きグリルで火が通るまで蒸し焼きにする(目安はオーブン200℃で約13分)。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

※給食では「ななめ包み」ですが、「キャンディー包み」など違う包み方でも作れます。

栄養価(1人分)

エネルギー102kcal たんぱく質8.3g 脂質6.7g カルシウム3.9mg 食塩相当量0.6g

給食献立(9月19日(火)中学校)



鶏肉の包み焼き、ごはん、豚汁、切り干し大根煮、煮干し、牛乳

問 学校給食センター ☎70-2210