

こんにちは ほけんし 保健師です

あなたは気にしていますか？ ～糖尿病～

11月14日は世界糖尿病デーです。世界各地で糖尿病の予防啓発を目的として施設がブルーにライトアップされます。これに合わせ、日本も11月10日から16日までを「全国糖尿病週間」とし、北海道では札幌テレビ塔や時計台などでも実施されます。

これほどまでに世界中で取り上げられている「糖尿病」。日本では、成人の4人に1人が糖尿病の予備群になっていると推計されています。

あなたとご家族、ご友人のために、いまいちど糖尿病について学んでみましょう。

●糖尿病とは？

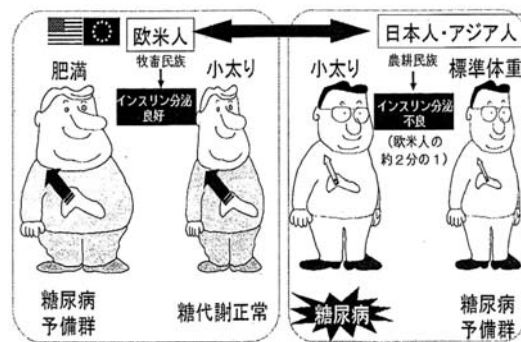
血液中のブドウ糖の量、つまり血糖値が高い状態が続くことで発症します。

すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンは、ブドウ糖が細胞に入るのを助ける働きをします。

この「インスリン」が何らかの原因で働きが弱くなったり分泌量が減ると、ブドウ糖が血液から出られなくなり、血管がもろくなるなど、からだにさまざまな異常を引き起こします。

●太ってなくても危険

日本人を含むアジア人は、欧米人に比べ、俊約遺伝子や環境因子により、欧米型生活習慣の影響を受けやすく、小太りや糖尿病予備群・糖尿病になりやすいということがわかっています。



●糖尿病を見逃していませんか？

あなたは、以下の項目がいくつ当てはまりますか？

- 血糖が高いといわれたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧といわれて、薬を飲んでいる
- 糖尿病の親・兄弟姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- あまり運動をしない
- 車に乗る機会が多い
- 妊娠時に尿から糖が出たといわれた

日本では、糖尿病の人は740万人いるとされていますが、その半数近くの人が検査を受けていないため、全く治療されていない状態にあります。

高血糖状態を放置しておくことと失明（糖尿病はその原因の第一位）や腎臓病（糖尿病は透析導入原因の第一位）、脳卒中、心筋梗塞などをおこす可能性が高くなります。糖尿病は、病気がかなり進行するまで自覚症状がほとんどありません。

左の表で「血糖が高いといわれたことがある」方、またはその他の項目がいくつかあてはまる方は、検査を受け、適切な治療を受けましょう。

●予防のポイント

糖尿病の危険因子である肥満を防ぐために、食生活の改善と運動習慣をつくるのが大切です。生活の中で、無理なく楽しみながらできることを、今から取り組んでみましょう。

運動 運動はインスリンの働きを高め、血糖値を下げ、脂肪を燃焼させます。いつもより約15分多く歩くことから始めましょう。

食事 脂肪や糖質を控えめにした食事を心がけましょう。食物繊維の多い野菜や海藻類は糖の吸収を緩やかにします。

飲酒 適量を超える飲酒はインスリンの働きを弱め、血糖値を上げます。低カロリーのつまみや、寝る2時間前までに切り上げるなどの工夫を。

禁煙 百害あって一利なし。喫煙はインスリンの作用を低下させて血糖値を上昇させます。副流煙も有害です。禁煙の一步をふみだすのは今です！

上記に関するお問い合わせは、健康推進課 保健師まで ☎42-2111 Kenko@town-kyogoku.jp



11月9日は119番の日



総務省消防庁では11月9日を119番の日として定め、消防の仕事に対する認識を深め、119番通報の正しい知識と防災意識の高揚を目的としています。

☆119番通報要領☆

指令センター

「119番消防署です。火事ですか？救急ですか？」

「場所はどこですか？」

「どうしましたか？」



「あなたの名前と電話番号を教えてください。」

いざという時に備え、普段から落ち着いて正確な通報ができるように備えておきましょう。

通報者

『火事』か『救急』か教えてください。

住所（町村名）又は場所が分からない場合は、近くの目標となる大きな建物（施設名等）、道路名等を教えてください。

（火災の場合）

火災の大きさ、逃げ遅れ・怪我人はいないかなどを教えてください。

（救急の場合）

患者さんの名前、年齢、どのような状態か、かかりつけの病院等を教えてください。

再度、連絡することがありますのですぐに出られる電話の番号を教えてください。

～消防からのお知らせ～

- 全ての住宅に『住宅用火災警報器』を設置する必要があります。又、設置済の方は、定期的な作動試験を行いましょ。
- 農業関係者が農作物の殻等を焼却する場合は、必ず届出をして下さい。
- AED（自動体外式除細動器）の使用法を含めた救急講習会を開催しています。職場や町内会等で計画してみてもいいでしょうか。
- 防火査察のため各家庭を訪問しています。消防職員が伺いましたら、ご協力をお願い致します。



～詳しくは、消防署京極支署にお問い合わせ下さい。～

火事・救急・救助（消防本部指令センター） 電話又はFAX **119番**
災害案内専用電話（自動音声ガイダンス） **22-6655番**
その他お問い合わせ（消防署京極支署） **42-2303番**