

糖尿病とその予防

昨年度の市内での基本健診・人間ドック受診者のうち、約5人に1人が糖尿病、または糖尿病予備軍と診断されました。この人数は年々増加傾向にあります。

■糖尿病予備軍・糖尿病

炭水化物は、体内に吸収される前にいったんブドウ糖になり、血液を循環します（血糖）。血糖は「インシュリン」というホルモンの働きで筋肉や脳などに取り込まれ、エネルギーとして利用されますが、運動不足や多量飲酒、砂糖の過剰摂取などを繰り返すと、不足したり、機能が低下したりしてしまい、血糖が体内にうまく取り込めなくなってしまう。こうして血

液中のブドウ糖が増加してしまふ状態を「糖尿病予備軍」と呼びます。そして、このブドウ糖がさらに増え続けると、インシュリンを分泌する細胞が破壊されていきます。注射や薬の助けを借りなければ血糖を取り込めなくなってしまうこの状態が「糖尿病」です。ちなみに、糖尿病になっても数年のうちに症状が現れませんが、放置して10年ほどすると、人によっては左図のように、深刻な病気を引き起こすことが知られています。



生活習慣の乱れは糖尿病予備軍につながりますが、逆に生活習慣さえ上手にコントロールすれば、正常な状態に近づくことも、発病を遅らせることもできます。予防策（食生活の改善や運動など）については、6月号で詳しく紹介します。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時	田原福祉センター あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
マタニティクッキング	6月20日(火) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
ババママスクール	6月17日(土) 午前9時20分～9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ちびっこランド	6月27日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 育児相談、母乳相談(予約制) 離乳食・歯科相談(予約制)
健康相談	6月2日(金) 午前9時30分～11時	神戸市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか *あつみライフランドの健康相談では、 離乳食講習会(予約制)を併設します。 詳細は母子健康ガイドをご覧ください。
	6月6日(火) 午前9時30分～11時	大草市民館	
	6月12日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	
	6月14日(水) 午前9時30分～11時	野田市民館	
	6月23日(金) 午前9時30分～11時	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	6月22日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医

月日	当直医	電話番号
5月14日(日)	宮木内科	☎23局0232
	藤岡医院	☎32局1515
	仲谷歯科	☎23局2327
5月21日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	岡田医院	☎37局0001
5月28日(日)	小原歯科	☎25局1139
	河合医院	☎22局6133
	丸山医院	☎33局0313
	藤岡歯科医院	☎35局6104

診療時間▶内科・午前9時～午後5時 / 歯科・午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131

月日	当直医	電話番号
6月4日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	まち眼科	☎22局2710
	赤羽根医院	☎45局2145
6月11日(日)	岩瀬歯科医院	☎22局6677
	かわせ小児科	☎22局1230
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
6月18日(日)	川瀬医院	☎35局1511
	惣ト歯科医院	☎45局2066
	宮木内科	☎23局0232
6月18日(日)	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	昭和医院	☎32局3749
	佐野歯科医院	☎22局0685