



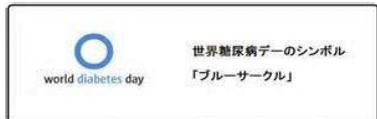
舞鶴赤十字病院

日本赤十字社



健診センターニュース 第13号

11月14日は世界糖尿病デー！
～ ブルーサークルで世界につながろう～



健診で「血糖値が高いですね」「糖尿病予備群です」などと言われたことのある方、けっこう多いのではないのでしょうか。糖尿病患者は年々増加しており、日本の人口の約10%が糖尿病患者、もしくは予備軍と推定されています。しかし、糖尿病と診断されても、医療機関を受診しない方がたくさんおられます。「何の症状もないし血糖値くらい・・・」という方もあるようですが、本当に放っておいて大丈夫でしょうか？

糖尿病とはどのような病気かご存じですか？

糖尿病とは、血液中の糖分（ブドウ糖）が高い状態（高血糖）が続く病気です。血糖を下げる唯一のホルモンであるインスリンが、膵臓から分泌されにくくなったり、分泌されていても効き目が悪くなったりすることによっておこります。糖尿病にはほとんど自覚症状がないため、大丈夫！と思われがちですが、様々な合併症の危険があります。長い間高血糖の状態が続くと、血管障害により心臓病や脳卒中のリスクが高まったり、腎症によって人工透析が必要になったり、また網膜症で失明することもあります。決して放っておいてはいけないう病気なのです

血糖コントロールではHbA1c（グリコヘモグロビン）を指標とします。

この数値で、過去1～2ヶ月の血糖コントロールの状態が分かります。正常値は6.2%以下（コントロール目標値は6.9以下）です。糖尿病は生活習慣病なので、治療と言ってもすぐに薬を飲むのではなく、まずは食事療法や運動療法を行います。それでも効果がない場合は薬物療法を取り入れます。血糖値を正常に保ち、糖尿病の進行を防ぐことが必要です。



11月14日は世界糖尿病デーです。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、2006年に制定されました。どこまでも続く空のブルーと、団結を表す「輪」をデザインしたブルーサークルをシンボルに、世界中で糖尿病の予防と治療の重要性について知っていただくための様々なイベントが行われます。当院でも、玄関前を「ブルーライトアップ」し、外来フロアでパンフレットの配布などを行います。



看護師くみっきーのつぶやき・・・

温かいお風呂にゆっくりつかるのが、気持ちいい季節になりましたね。

でも、これから冬場にかけては、お風呂での事故が増える季節でもあります。入浴中の事故を予防するためには、次のようなことに注意しましょう。

- 体調が悪いときは入浴を控える
- あらかじめ 浴室や脱衣所を暖め、浴室との温度差を小さく
- 湯温は、40℃程度の適温で
- 長時間の入浴や熱いお湯を避ける
- 入浴前や入浴中にのどが渇いたらこまめに水分を摂る
- 気温の低い早朝や深夜、夕食直後、飲酒後の入浴を避ける
- 眠気を催す薬を服用した後の入浴は避ける
- 心臓病や高血圧の人は半身浴がオススメ

など、高齢者や心臓に持病のある方は、特に気をつけてくださいね。



～ ご案内 ～

今年度の健診の予約もかなり混雑してきています。受診期限やご希望の受診日がある場合は、早めのご予約をお願いします。

また、予約を延期される場合も、近いお日にちでの調整は困難な状況にありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・
創立記念日6/1はお休み)