



11月14日は世界糖尿病デー(World Diabetes Day) ～糖尿病の正しい知識を身につけよう～

世界の糖尿病人口は年々増加しており、およそ10人に1人が抱える病気です。日本でも、生活習慣と社会環境の変化に伴い急速に増加しており「糖尿病が強く疑われる人」が約1,000万人「糖尿病の可能性を否定できない人」が約1,000万人、合わせて2,000万人を超えると推定され、重要疾患のひとつとして位置づけられています。このような状況を踏まえ国際連合は11月14日を『世界糖尿病デー』に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。この機会に糖尿病について正しい知識を身につけましょう。

☆糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血糖値（血液中に含まれるブドウ糖）が慢性的に高くなる病気のことで、血糖値が上昇すると膵臓から“インスリン”と呼ばれるホルモンが分泌され、ブドウ糖をエネルギー源として細胞内に取り込み血糖値を一定に保ちます。しかし、糖尿病の人はインスリンの量が不足していたり効きにくくなっているため、ブドウ糖を細胞内にうまく取り込めず、血液中にたくさんのブドウ糖が滞ってしまい、高血糖状態が続いてしまいます。

☆糖尿病を放置すると・・・

糖尿病初期には自覚症状がほとんどないため医療機関を受診していないという人もおられますが、症状が現れたときにはかなり進行しているケースも少なくありません。高血糖状態を放置しておくとう血管や神経が障害され、全身に様々な合併症が起こります。三大合併症の1つ『糖尿病網膜症』で年間3,000人が失明しています。『糖尿病腎症』で腎機能が低下し人工透析が必要になるかもしれません。『糖尿病神経障害』で足を切断する方もおられます。大きな血管がダメージを受けると、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる合併症を起こす危険もあります。高血糖を指摘されたら症状がなくても決して放置しないでください！

☆糖尿病予防のために生活習慣を改善しよう！

糖尿病を予防するには毎日の食事・運動・睡眠について『無理なく続けられるよい習慣』を身につけることが大切です。バランスの良い食事を心がけ食べすぎないようにしてください。普段から食後に軽い運動をする習慣をつけておくと食後高血糖の対策になります。車を少し遠くに停めたり、階段を使ったりするなど上手に運動を取り入れましょう。夕方以降のカフェイン摂取やお酒の飲み過ぎに注意しましょう。就寝前に携帯電話を使用すると寝付きが悪くなる原因になります。質のよい睡眠をとれるよう習慣を見直してください。

11月には、当院も糖尿病啓発のシンボルカラーであるブルーにライトアップされ、パンフレットの配布などを行います。糖尿病について考え、生活習慣を改善する1歩を踏み出しましょう！

睡眠不足になっていませんか？

ブルーライトが睡眠に影響を与えることはご存知かと思います。ブルーライトは日光だけでなく、スマホ・パソコン・テレビやLEDライトからも発しています。ブルーライトの光は目の奥まで届きやすく、眠っている私たちを目覚めさせるほどの強い覚醒作用を持ちます。夜中に長時間スマホなどを使用すると、就寝時刻になっても一向に眠くならず、寝つきが悪くなります。ようやく眠れたとしても睡眠時間が短くなり、不眠や寝不足になってしまいます。夜寝る前のスマホは少なくとも1時間前までに終わるようにしましょう。

部屋の照明にもLEDライトが多く使われるようになり、寝る直前までブルーライトを浴び続けています。夜間に使用する照明は、暖色系の赤みがかった照明に切り替えたり、寝る時は部屋の明かりを消し、寝室に光が入り込む場合は、遮光カーテンやブラインド、アイマスクなどを使う、寝室や廊下にはフットライトを、トイレ周りは照度を抑えた夜間用の照明を設けるなど工夫するといいでしょう。ブルーライトをうまく使いこなして、睡眠の質を向上させ、気持ちの良い目覚めを手に入れましょう。



健診センターからのお知らせ

ー新型コロナウイルス感染症対策についてー

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。



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休)