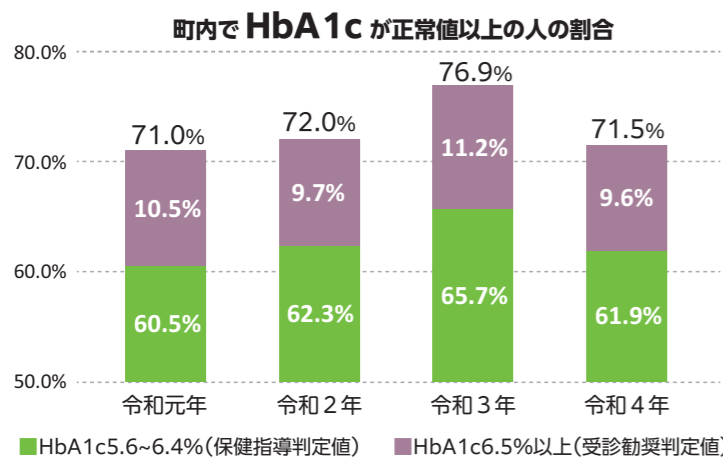


健康保険課だより 糖尿病を知ろう！

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター) ☎096(294)1075

糖尿病とは？
 大津町でも増加している糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなる病気で、一度発症すると治癒はしない病気で、自覚しづらいため、治療せずに放置する人も多く、気付かないうちに病気が進行します。糖尿病を放置すると、目や腎臓、神経の障害などの合併症を発症し、さらに重篤になると失明や腎不全による人工透析が必要になることがあります。
 糖尿病はすい臓のβ細胞が壊れ、血糖値を下げるホルモン「インスリン」が出なくなる「1型糖尿病」と生活習慣の乱れが原因で発症し、インスリンの働きが弱くなったり、分泌が少なくなったりする「2型糖尿病」、他にも「その他の特定の機序、疾患によるもの」と「妊娠糖尿病」があります。
 早期に受診し、服薬をせず食事や運動療法を行う場合、年間に係る医療費は約2・6万円ですが、治療開始が遅くなると重症化し、人工透析を行う場合は年間500万円の医療費がかかります。
 ※医療費は治療内容や医療機関によっても異なるため、目安です。
 また、糖尿病は動脈硬化症、歯周病、認知症などのリスクを高めることも知られています。



6.5%以上	糖尿病が強く疑われる
6.0%~6.4%	糖尿病の可能性が否定できない
5.6%~5.9%	要注意
5.6%未満	正常

暑い夏 飲み物にご注意を
 喉が渇いた時に手に取りがちなのはジュースや清涼飲料水ですが、これらには砂糖がたくさん含まれていることをご存じでしょうか。おいしいのは、砂糖のかたまりかも知れませんが、普段口にする甘い飲み物の砂糖の量を知って、飲み方に気を付けましょう。



体重管理が糖尿病予防の第一歩
 体重増加と糖尿病の発症との関連が明らかであることから、糖尿病の予防のキは「体重管理」です。日頃から体重測定を習慣化し定期的に健康診断でチェックしましょう。
今日から実践！健康生活
 ①食べ過ぎに注意
 ②適度な運動を心がける
 ③禁煙する
 ④1日3回バランスのとれた食事
 ⑤脂肪や糖分の摂り過ぎに注意

カロリーゼロなら飲んでも大丈夫？
 カロリーゼロ飲料には、人工甘味料が使われています。人工甘味料は砂糖に比べ、甘みの感じ方が強く、その甘味に慣れてしまうと、より強い甘みを求めるようになるので、頻りに飲むのは避けましょう。

スティックシュガー 1本 = 3g (12kcal)

1~5本	6~10本	11本~
微糖コーヒー カフェオレ コーヒー 低カロリー飲料	スポーツドリンク 野菜ジュース 栄養ドリンク(瓶) ヨーグルト飲料 濃縮還元ジュース	コーラ 乳酸菌飲料(ペット) 果汁飲料

日焼けは“やけど” ~子どもの紫外線対策~

日焼けは紫外線によるやけどです。小さな子どもは体表面積が小さいので、腕1本分の日焼けでも重症化することがあります。たかが日焼けと油断しないようにしましょう。

日焼けしてしまったら おうちケア3つのポイント

- ①患部を冷やす**
 やけどと同じように、冷たい濡れタオルやタオルで包んだ保冷剤で冷やします。
- ②シャワーはぬるめに**
 お湯につかると、日焼けした部分が痛むので、ぬるめのシャワーで洗い流します。肌を刺激しないように水圧を弱くしましょう。
- ③保湿ローションを塗る**
 日焼けした部分は乾燥しています。クールダウンして炎症を抑える抗炎症作用がある保湿ローションを塗るのがおすすめです。

こんな時は病院を受診しよう

- ・赤みがあり腫れている
 - ・水泡ができています
 - ・ぐったりして熱がある
 - ・脱水症状を起こしている
- 速やかに病院へ！

まずは 日焼け予防&対策

- 時間帯**
 ・紫外線が一番強い午前10時~午後2時は、なるべく屋外活動を避ける。
- 場所**
 ・日かげを選んで遊ばせる。
 ・ベビーカーのほろを降ろしたり、日傘をさして日かげをつくる。
- 服装**
 ・つばの広い帽子をかぶせる。
 ・衣類は、長袖・長ズボンなど肌の露出が少ないものを着る。
- 日焼け止め**
 ・ベビー用や子ども用の日焼け止めを塗る。
 ・2~3時間おきに塗りなおす。ベビー用などSPFの低いものは1~2時間おきに塗りなおす。
 ・使用後はしっかり洗い落とす。



子育てイベントカレンダーで最新情報をゲットしよう！

子育てカフェ (月1回、無料・要予約)

保健師や児童発達の専門家などが対応します。お気軽に！

日時 8月31日(休) 10:00~15:30

場所 まちづくり交流センター

役場子育て支援課 子育て支援係 ☎096(293)5981

学校での取り組みなどをご紹介 ●問い合わせ 役場学校教育課 学務係 ☎096(293)3349

大津南小学校が「くまもと歯の健康文化賞」を受賞

「歯の祭典」が、6月10日に熊本県歯科医師会館で行われ、「くまもと歯の健康文化賞」の団体の部で大津南小学校が受賞しました。この賞は、熊本県における地域社会の歯科保健衛生向上・推進に功績があったと認められた個人と団体に贈られるものです。
 大津南小学校では令和3・4年度に県教育委員会から歯と口の健康づくり研究推進校と指定を受け研究に取り組んできました。児童たちが自主的に考え、自分の歯や生き物の歯について学び、委員会活動にも積極的に取り組んだことが、学校歯科保健に大きく貢献し、評価されました。



代表して養護教諭の福田美和さんが賞状を受け取りました



みんなで歯と歯茎の模型を使って歯磨きの練習をしました