

● Infomation

おおづ図書館では現在、糖尿病に関する本を展示しています。糖尿病を説明する子ども向けの絵

本や、糖尿病の患者さん向けの料理本も充実しています。予防を考えている人や発症したばかりの人、糖尿病についてもっと勉強してみたい人などにお勧めです。

ぜひ、お立ち寄りください。

●問い合わせ

おおづ図書館  
☎096(294)8011

参加  
無料

大津町健康シンポジウム

～IDDM ことも会議 in 大津～

●問い合わせ

日本IDDM\*ネットワーク ☎0952(20)2062  
\*IDDM…インスリン依存型糖尿病

1型糖尿病の当事者である子どもたちと一緒に糖尿病について学びませんか？講演会や昼食時の交流など、子どもが頑張る姿を通して正しく糖尿病を知って、考えるためのイベントです。

●日時 12月2日(日)

午前10時～午後4時

●場所 町生涯学習センター 文化ホール

●内容 糖尿病専門医や料理研究者による講演、低カロリー弁当の配布 など

●申込方法 ホームページからお申し込みください。

[https://japan-iddm.net/c-convention\\_input/](https://japan-iddm.net/c-convention_input/)

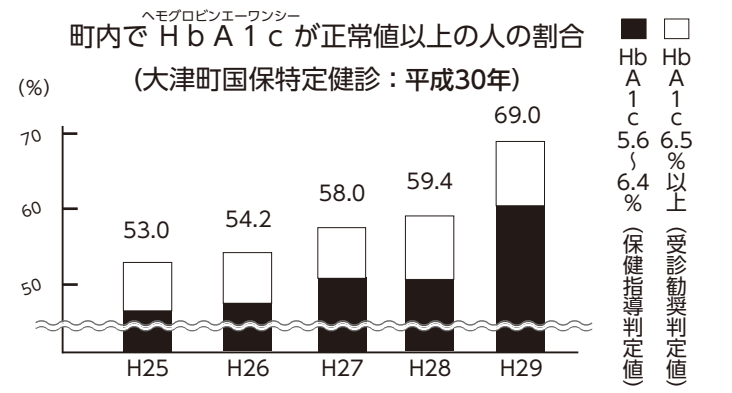
どなたでも参加できるイベントです。糖尿病のメカニズムや最新の医療情報の提供、幸せ料理研究家こうちゃんによる患者としての体験談や料理のお話なども予定。なぜ、1型糖尿病の子どもが運動後につらそうにしているのか。2型糖尿病の人のための食事療法のポイントなど。不安や疑問が解決します。少しでも糖尿病の理解が進むために、子どもたちが発表や司会などを頑張ります。糖尿病の人も、そうでない人も一緒に糖尿病について考えましょう。



高校生ボランティア 田吹輝さん

日本IDDMネットワーク 大村詠一さん

高校生ボランティア 上田菜々香さん



大津町の現状

糖尿病を疑われる人の割合は年々増加しています。町の健診結果でも同様の傾向がみられます。

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)とは、赤血球の成分であるヘモグロビンに糖が結合したものです。割合が6.5%以上になると、「糖尿病型」と言われます。

正常だと糖が赤血球についた状態でも、糖が消費されると血糖値はさがります。ただし、高血糖が続くと

結合したままになってしまいます。高血糖状態が続かないように、健診で血糖値を確認し、健康づくりに生かしましょう。町では、国保特定健診の後に結果説明会を開催したり、保健師や管理栄養士が自宅へ訪問したりしています。気になることがありましたら、ご相談ください。

●問い合わせ

町子育て・健診センター健康推進係 ☎096(294)1075

「健康のために1日1万歩歩こうと考え、時間を確保しよう」としましたが、仕事しながらでは難しかったです。散歩できなかったときの罪悪感がストレスになり、自分を責める日もありました。好きなものも食べられませんが、最初は大変でした」と当時を振り返り苦笑い。

「平成23年に健診を受けて2型糖尿病とわかりました。本当に最初はおどろきました。どうしていいかわからなくて」と話すのは吹田団地内で理髪店を営む本田政治さん。

糖尿病で生活が変化



「病院の先生に運動は1日15分の散歩で3日に1回でいいので無理なく続けること、食事は炭水化物を控え、野菜中心が大切と教えてもらい、その習慣はずっと続いています」と話す。

「健診を受け、病気を早めに発見できたから今の生活がある」と

と本田さん。健診は成績表のよう、HbA1cの値も8.8%から6%台に落ち着き、改善を一緒に喜んでくれる家族や周囲の支えに感謝の毎日と笑顔。

自覚症状がほとんどないのが2型糖尿病の特徴です。体からの注意サインが出る前に皆さんも健診結果を見直し、生活を改善させませんか。

Interview

糖尿病は血糖値の高い状態が慢性的に続く病気です。自覚症状がなく、治療せずに放置する人も多く、網膜症や腎症、神経障害などの重大な合併症を引き起こしてしまふこともあります。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」。



菊池郡市医師会立病院 日本糖尿病学会専門医・研修指導医 豊永哲至さん

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、分泌が少なかったりする「2型糖尿病」。

糖尿病は血糖値の高い状態が慢性的に続く病気です。自覚症状がなく、治療せずに放置する人も多く、網膜症や腎症、神経障害などの重大な合併症を引き起こしてしまふこともあります。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」。

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。日本には糖尿病になりやすい1型や2型糖尿病は基本的に完治しない病気ですので医療機関、行政などが連携して患者さんと一緒に血糖をコントロールする必要があります。遺伝的に日本人は糖尿病になりやすく、全国に糖尿病あるいは可能性のある人は2000万人ともいわれています。だから誰もが気をつけなければなりません。治療法は、糖尿病の状態によって異なります。インスリンの出なくなる「1型糖尿病」の人は、インスリン治療で血糖を

コントロールします。患者数の最も多い「2型糖尿病」の人は、①食事療法、②運動療法、③薬物療法で血糖のコントロールを行います(③は必要な場合)。3つの治療法のうち、どれか1つを頑張っても、その他が不十分では血糖値の改善にはつながりません。かかりつけ医などへ十分に相談しましょう。

健診で自分の体を知ろう

町や職場の健診を受けた人は、健診結果を見直してみてください。「血糖値が高めだな」と思ったら、食事や運動を見直し、糖尿病にならない体作りをしましょう。

糖尿病のメカニズム

