

11月4日は世界糖尿病デー

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8.8%となる4億1500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となります。

平成28年（2016年）に実施された糖尿病実態調査によると、日本には約1000万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1000万人おり、合計で総人口の15%を超える約2000万人の糖尿病患者および予備群があると推定されています。

糖尿病とは

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンが不足したり働きが悪くなったりすることにより、慢性的に高血糖になった状態のことで、自覚症状がないまま進行し、さまざまな

合併症を引き起こします。

日本人の糖尿病患者の約9割は2型糖尿病で、インスリンの働きが十分でなくなることで起こります。エネルギーの摂り過ぎや運動不足、お酒の飲みすぎ、ストレスなどといった生活習慣が主な原因とされています。また、遺伝的な要素もあります。

怖い合併症

糖尿病の3大合併症は、①手足のしびれなど末梢神経の病気（糖尿病神経障害）②目の病気（糖尿病網膜症）③腎臓の病気（糖尿病腎症）——です。血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエワンシー）の値が高い状態が続くことにより細い血管が傷つけられ、合併症を発症します。

他にも、大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

予防・改善のポイント

糖尿病の予防には、日頃の生活習慣

が大切です。食べ過ぎや脂肪の摂り過ぎに注意し、バランスのとれた食事を心がけましょう。まずは食事の最初に小鉢一杯分の野菜をゆっくり食べ始めてみることも、血糖値の上昇や食べ過ぎの予防につながります。

また、体を動かす機会を増やしましょう。いつでもどこでも手軽にできるウォーキングは、脂肪を解消し、血糖値を下げる効果もあります。

定期的に健診を受けて自分の血糖値を知ることが大切です。日頃から血糖値が高い人はそのままにせず、医療機関に相談しましょう。

健診を受けましょう

40～74歳の有田川町国民健康保険加入者の方は、特定健診が無料で受けられます（人間ドックなどの場合には自己負担が必要です）。

受診の方法は3つあります。詳細は健康推進課までお問い合わせください。

- ① 集団健診／がん検診とセットで受診できます。
- ② 個別健診／有田郡市内で契約している医療機関で受診できます。
- ③ 人間ドック・脳ドック／契約医療機関で受診できます。ドック健診料の約8割の費用助成があります。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

ベビーサイン体験会

- 日時／11月25日（月）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 講師／一般社団法人日本ベビーサイン協会 ベビーサイン認定講師 杉山江里子さん
- 対象／親子（子どもは6カ月～1歳半くらい）
- 定員／20組（先着順） ●参加費／無料
- 申し込み予約／事前に子育て支援センターへの申し込みが必要。11月5日（火）9:00から受け付け開始（先着順）。
- ※定員に達し次第受け付け終了。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00・13:30～16:30
あそびのひろば	●第1・第3金曜日／0～1歳半 ●第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※第5金曜日はお休みです	10:00～11:30（9:30受け付け開始） 14:00～15:00（13:30受け付け開始）
	「たまたまばこ」さんの絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）／0～1歳半 偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）／1歳半～就学前
にこにこひろば（1歳半～）	●第4水曜日（11月27日）10:00～11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由遊び ●内容／サーキットあそび ●場所／金屋文化保健センター	

●場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎090-7966-7697・52-5474（ファクス兼用）