

健康たかはま21

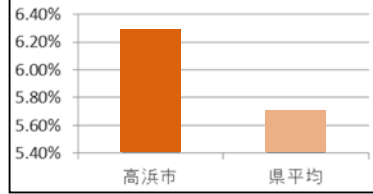


たばこと糖尿病の関係について

高浜市では、糖尿病の有病者率は高く、糖尿病における医療費も深刻な課題といえます。右図は、服薬者割合ですが、要治療者のうち3割の方は、病院へかかっていないというデータもあります。

糖尿病にかかる理由としては、食や運動ももちろんあげられますが、実はたばこも影響することがわかっています。

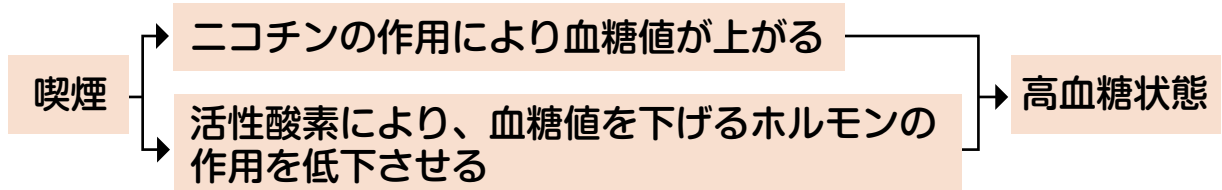
高血糖治療薬服薬者の状況



(健康日本21あいち新計画 平成27年度資料編より)

糖尿病のたばこの影響

たばこの有害物質が血液に入ることにより、血糖値が上昇しやすく、また、唯一の血糖値を下げるホルモンの作用が悪くなるため、糖尿病リスクは非喫煙者より1.6倍高くなります。



たばこをやめるためには…

- ①自力 ②薬局にある禁煙薬を利用する ③禁煙外来（医療機関）を利用する
 自分にあった方法で大丈夫です。たばこは、糖尿病だけでなく、多くの病気のリスクを上げます。
 あなたとあなたの大切な方の健康を守るため、禁煙しましょう！

地域で見守る子育て！子育て！

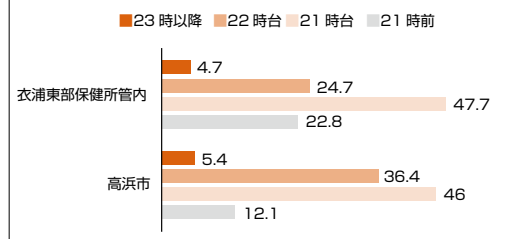
～乳幼児の子ども達の心身の成長発達について②～

子どもの健やかな成長発達には規則正しい生活習慣、身体の発達に沿った十分な運動、周囲の人との安心した関係、楽しく遊ぶことなどの周囲からの働きかけが大切です。

特に、高浜市では衣浦東部保健所管内でも就寝時間が午後10時以降になる子の割合が高いです。早寝早起きをする事で身体の成長と脳の発達をうながし、心を安定させることができます。午前6時～7時には起床し、午後8時～9時には就寝できるようにしましょう。

3歳児の就寝時間の割合 (%)

(平成26年度乳幼児健診実施状況より)



～早寝早起きのコツ～

- ① 今より30分ずつ早く起きることから始める。
- ② 起床時にカーテンを開けて光を入れる。
- ③ 帰宅が遅くなるパパとの触れ合いは、夜ではなく朝にする。
- ④ 食事の時間を決めるなど1日のリズムを決める。
- ⑤ 日中に活動し、昼寝は午後3時までにする。
- ⑥ 夜にはテレビを消し、部屋全体を暗くする。

子どもの成長発達には個人差がとても大きいです。気がかりなことがあれば、保健師に相談してください。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871