

健康たかはま21



糖尿病予防

糖尿病は、血糖値のコントロール異常(糖代謝異常)によって血糖値が高い状態が続き、血管を傷つけ動脈硬化症を引き起こす病気です。動脈硬化症は、死因上位である心疾患(2位)や脳血管疾患(4位)などの要因のひとつです。

糖代謝異常の原因

糖尿病は、血糖値をコントロールするインスリンが関連し、分泌が著しく低下するⅠ型糖尿病と、ほかの病気によっておこる糖尿病、また、生活習慣によってインスリンの働きが悪くなるⅡ型糖尿病があります。日本では、Ⅱ型糖尿病患者が圧倒的に多く、10代の子どもにも増えてきているため、どの年代にも注意が必要です。

糖代謝異常の発見・予防のために

市では、糖尿病やそのリスクの高い方を早期発見するために健康診査を行っています。高浜市国民健康保険被保険者の特定健康診査の受診率(平成26年度)は、47.0%と愛知県平均38.4%よりも大変高い数字となっています。今後も年に1回は健康診査を受診しましょう。

健診でチェックしましょう

空腹時血糖値	血液中に含まれるブドウ糖量をはかる。 *正常値100mg/dL未満
HbA1c	過去1~2か月間の血糖値の状態を知ることができる。 *正常値5.6%未満
尿検査	尿中のブドウ糖をはかる。
眼底検査	眼底の血管を撮影する。高血圧や動脈硬化などを見つける手がかりとなる。また、糖尿病の合併症である網膜症なども発見できる。



特定保健指導を受けましょう

内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態をメタボリックシンドロームといいます。自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性があります。健診結果に基づいて生活習慣を改善することにより、上記の疾患の予防・改善をすることができます。健診後は、保健師などによる特定保健指導を受けましょう。*対象者には個別で連絡します。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

8月の

休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 〈診療日〉日曜および祝日 〈診療時間〉9:00~12:00、13:30~17:00

7日	辻こどもクリニック	神明町	☎52-9990
11日	高浜愛レディースクリニック	湯山町	☎54-5161
14日	つばさクリニック	神明町	☎54-5283
21日	きぬうら整形外科泌尿器科	神明町	☎54-5255
28日	ひさだ眼科	沢渡町	☎52-8146

☆高浜市歯科医師会 〈診療日〉日曜日 〈診療時間〉9:00~12:00

7日	ユヤマデンタルオフィス	湯山町	☎54-0007
14日	森田歯科医院	沢渡町	☎52-2336
21日	かじかわ歯科	湯山町	☎52-6456
28日	キララ歯科	神明町	☎54-5454

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-11333・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。