



# 市民病院通信

## 糖尿病にならないために

皆さんは自分が糖尿病かどうかご存知ですか？  
糖尿病または糖尿病予備群と考えられる人がそれぞれ1000万人いると、厚生労働省の平成28年国民栄養健康調査で示されました。これは一家に1人は血糖値に悩んでいる計算で、糖尿病はそれほど身近な病気になっています。

### 糖尿病になると

神経障害や網膜症、腎症といった特有の合併症に加えて、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な病気にもかかりやすくなります。

「糖尿病と言われたけれど、体調はどことも悪くないから慌てて治療しなくてもいい」「糖尿病予備群だからまだ大丈夫」と思う方がいるかもしれません。しかし、糖尿病予備群でも心筋梗塞などにかかりやすいことや、発症早期にしっかりと治療すれば、将来発症の恐れがある心筋梗塞や脳梗塞などを予防できることが、過去の研究から分かっています。早期の発見と治療がとても重要です。

糖尿病で生じる合併症の治療には、血糖値だけでなく血圧やコレステロールの管理も不可欠です。数値を適正に保つことで合併症のリスクが2〜3割低下

することが、最近の研究で明らかになりました。また、脂質異常症がある場合は、その治療も大切です。

### 糖尿病を予防するには

まずは、自分の健康状態を定期的にチェックしてください。糖尿病は発症早期に自覚症状がほとんどありません。1年に1度は健康診断を受けてください。適切な食事や運動習慣、体重管理も必要です。左表を参考に、糖尿病にならないように、普段の生活を見直してください。

### 糖尿病予防のポイント

#### 食事

- 主食・主菜・副菜をバランス良く食べる
- 一度にたくさんではなく、1日3食食べる
- 炭水化物の前に野菜、タンパク質を取る
- 時間をかけて、しっかりかむ

#### 運動

- 有酸素運動と筋力トレーニングを両方行う
- 30分の有酸素運動を1日2回、週3回行う
- 正しい姿勢で筋力トレーニングを行う

問 市民病院管理課 (☎ 56・3171)

## 市民病院 Q & A

Q 市民病院では、年末年始の救急対応はどうなっていますか？

副看護部長 神谷智子

A 12月29日〜1月3日は一般診察が休診のため、救急外来のみの診察になります。普段の救急外来と同様に当直医が対応します。診察は24時間行っていますので、緊急時に受診してください。



季節柄、インフルエンザや胃腸炎など感染症の病気が流行するため、来院の際はマスクを着用してください。また、救急外来を受診する患者さんが多くなり、待ち時間が長くなることも予想されます。救急車を受け入れているため、重症の患者さんが搬送された場合は、数時間待つていただくこともあります。



12月30日〜1月3日の日中は、西尾市休日診療所(熊味町)なども診察しています。内科や小児科などの診察を希望する方はご利用ください。

問 市民病院管理課 (☎ 56・3171)