



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



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



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)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

わくわく発見！ 日本の郷土料理

画…竹永絵里／河出書房新社

北は北海道から南は沖縄まで、47都道府県の郷土料理をかわいいイラストで紹介。郷土料理のマップやクイズ、雑煮のマメ知識も掲載されているので、地域の伝統や風土を楽しく学べます。



1月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	13日(土) 午前10時30分	こねこのぴっち
	中学生以上	13日(土) 午後2時	マリーゴールド・ホテルで会いましょう
吉良図書館	小学生以下	20日(土) 午後1時30分	泣いた赤鬼
	中学生以上	20日(土) 午後2時30分	我が家のおバカで愛しいアニキ
幡豆図書館	小学生以下	6日(土) 午前11時	日本の昔ばなし⑪ 因幡の白兔 ほか
	中学生以上	6日(土) 午後2時	人間になりたがった猫

1月の休館日

全館共通 1日(祝)～3日(休)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …18日(木)
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

1月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	11日(木)・25日(木) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	5日(金)・19日(金) 午前10時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	9日(火)・23日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	6日(土) 午前11時
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	20日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	10日(水)・17日(水)・24日(水) 31日(水) 午後3時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	27日(土) 午前10時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	17日(水)・31日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	10日(水)・24日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	7日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	13日(土) 午前10時30分
おはなしくりりん	園児・小学生	17日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	23日(火) 午前10時45分
おはなしぴょん	2～3歳児	9日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	14日(日)・28日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	16日(火) 午後4時10分
▼一色町公民館		
おはなし会	どなたでも	6日(土)・18日(木) 午前10時30分

児童館だより 1月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	11日(木)…大きくなったかな 18日(木)…リズム遊び 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	20日(土)…かるたとり 午後2時～2時30分
移動児童館 ※要予約 (県児童センター主催)	0～3歳	25日(木)…ヘンシン！で遊ぶ 午前10時30分～11時30分
パパと遊ぼうコーナー	小学生以下と父親	13日(土)・27日(土) 午前9時～正午
手遊び・体操・お話	幼児	火・水・金曜日 午前10時30分～11時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(金)…リズム遊び 12日(金)…絵本・手遊び 19日(金)…親子体操 26日(金)…節分遊び 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	6日(土) 午前10時～11時
ゲーム遊び	幼児～小学生	20日(土) 午前10時～11時
絵本・体操・手遊び	幼児	月～木曜日 午前10時50分～11時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	17日(水)…リズム遊び 24日(水)…身体測定 31日(水)…豆まき会 午前10時30分～11時
カルタ取り大会	幼児～小学生	8日(祝) 午前10時30分～11時30分
サンデーパパ(お正月遊び)	幼児～小学生	14日(日) 午前10時30分～11時30分
出前児童館	幼児～小学生	6日(土)…寺津ふれあいセンター 午前10時30分～11時30分
誕生会 ※要予約	0～3歳	25日(木) 午前11時～11時15分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	12日(金)…読み聞かせ 19日(金)…身体測定 26日(金)…節分遊び 午前10時30分～11時
カード遊び	年少～小学生	21日(日) 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分
絵本・手遊び・体操	0～3歳	火～木曜日 午前11時～11時15分