

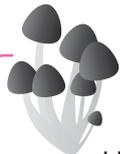


健康にしお21推進
マスコットキャラクター

健康通信

2人に1人が糖尿病予備群！

～糖尿病は自覚症状なし、放置していませんか？～



糖尿病の合併症

- し** 神経症状
手足のしびれ
こむら返り
- め** 目の症状
網膜症→失明
- じ** 腎臓の症状
腎症→透析



- え** 壊疽
足が腐る
- の** 脳卒中
- き** 虚血性心疾患
狭心症、心筋梗塞



●糖尿病の合併症「しめじ」と「えのき」に用心

糖尿病は、放っておくと合併症を起こす、大変危険な病気です。26年度に西尾市で健康診断を受けた約2万人のうち、糖尿病または糖尿病予備群の方が約1万人、糖尿病の疑いがあるにもかかわらず、放置している方が約600人いました。

教室のご案内

- 血糖値改善クラス（9月コース、12月コース）
糖尿病予備群の方を対象に、食事や運動などについて学びます。
 - 運動ダイエットクラス（8月～12月の毎月開催）
肥満改善のための運動を実施し、ダイエットをサポートします。
- ※詳しくは広報にしおでお知らせします。

●糖尿病を予防・改善するためのポイント

- ① 肥満を予防しましょう
 - ② 生活の中だからだを動かしましょう
 - ③ 食べ過ぎないようにしましょう
 - ④ 毎年健康診断を受診し、血糖値が高いと言われたら、必ず医療機関を受診しましょう
- 運動（身体活動）は、血糖値を下げるインスリンの働きを助けます。日常生活の中で、できるだけ歩くことを心掛けましょう。
- 食事はまず野菜・海藻から食べるようにし、よくかんでゆっくり食べましょう。

問 西尾市保健センター（☎57・0661）

市民病院 Q & A



Q MERSとは、どのような病気ですか？
予防法はありますか？

感染対策管理室長 稲垣薫



A MERS（中東呼吸器症候群・マーズ）は、マーズコロナウイルスによるウイルス感染症です。現在、ワクチンや治療薬がないため、予防が大切な感染症です。この感染症は、2012年に中東地域などで流行し始めましたが、現在は韓国や中国でも感染者が出ています。日本とMERS発生源の韓国の間を、毎日1万4千人が行き来しています。検疫所で水際対策がされていますが、日本でもMERS感染者が出る可能性があります。MERSはインフルエンザと同じように、飛沫やウイルスの付いた手との接触で感染します。せきが出るときはマスクを着用し、他の人と共用する所を触れたときは手洗いをすることで、ウイルスを取り除くことができます。手洗い（せっけんやアルコール消毒）は感染防止に一番重要なことです。そして、日本での感染を防ぐために、MERSの発生源に渡航された方で、14日以内に発熱やせきなどの症状が現れた方は、市民病院を含む一般の医療機関には絶対に受診せず、まず、西尾保健所（☎56・5241）に電話し、指示に従ってください。



問 市民病院感染対策管理室（☎56・3171）