

健康

生活習慣の改善が決め手 はじめよう 糖尿病予防

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

年々患者数が増え続けている糖尿病。進行すると日常生活に大きな影響を及ぼし、命にもかかわる合併症を引き起こすため、早めの予防対策が大切です。

Q 糖尿病ってどんな病気？

A 糖尿病とは、インスリンの不足や働きが鈍くなるために、慢性的に血液中のブドウ糖の濃度が高い高血糖になる病気です。ブドウ糖が血液中に余って血管を傷つけたり、尿中にあふれたりします。この高血糖の状態が長く続くと、全身にさまざまな悪影響を与え、合併症を引き起こします。

Q 糖尿病の合併症って？

A 糖尿病の恐ろしさは、糖尿病の症状よりも合併症にあります。特に神経、網膜、腎臓などに現れる糖尿病特有の合併症は、日常生活に大きな影響を及ぼす恐れがあります。

■神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのが神経障害です。中心となる足や手の末梢神経障害の症状の出方はさま

ざま、手足のしびれ、けがややけどの痛みが気付かないなどがあります。そのほか筋肉の萎縮、筋力の低下、胃腸の不調、立ちくらみや発汗異常など、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。

■網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなって視力が弱まり、中には失明する場合もあります。また、白内障になる人も多いといわれています。

■腎症

おしっこを作る腎臓の糸球体という部分の毛細血管が悪くなり、だんだんおしっこが作れなくなり、さらに進行すると腎不全に陥り、人工透析が必要になる場合もあります。



Q 糖尿病を予防するには？

A 糖尿病予防の基本は、栄養バランスのとれた適量の食事を毎日続けることです。

① 肥満を防ぐことが最大のポイント

BMI (体格指数) を計算してみよう

$$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$$

18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~	肥満



④ 禁煙しましょう

たばこに含まれるニコチンは、血糖値を上昇させてしまいます。また、高血糖で弱った血管をさらに傷つけて動脈硬化を進行させ、脳卒中・心臓病などの合併症のリスクをあげてしまいます。

⑤ 定期的に健康診断を受けましょう

糖尿病は、症状が出てからは手遅れになるケースがほとんどのため、定期的に健康診断を受け、早期に進行をくい止め、予防することが大切です。「特定健診」を積極的に活用し、自分の健康や生活習慣を見直すきっかけに生かしましょう。

菊池地域糖尿病予防フォーラム

幸せは健康から～延ばそう “健康幸福寿命”
糖尿病対策！ 水際作戦！

- 日時 1月20日(日) 午前10時～正午
- 場所 菊池都市医師会立病院 多目的ホール (菊池市大琳寺75-3)
- 内容 講演：「糖尿病 今なら“マニアウ”実行で!!」
講師：熊本再春荘病院 蛭原 賢司先生
- 参加費 無料
- 問い合わせ 菊池保健所 保健予防課 ☎0968(25)4138

予防接種 重大な疾病から子どもたちを守る 予防接種(任意)を行っています

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

重大な疾病から子どもたちを守るために任意の予防接種(子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン)の費用の助成を行っています。助成期限は平成25年3月末までの予定です。

① 子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんの原因である発がん性HPV(ヒトパピローマウイルス)感染の50~70%を予防するワクチンです。子宮頸がん予防には、10代前半でのワクチン接種が推奨されています。また、20歳からの子宮頸がん検診を定期的に受けることで早期発見につながります。

■対象者

中学1年生~高校1年生 相当の女子
※現在高校2年生相当で、平成23年度中に1回ないし2回接種を受けた人は平成24年度も接種対象になります。

■回数

3回

② ヒブワクチン

ヒブまたは肺炎球菌を原因とする感染症(髄膜炎、敗血症、関節炎など)を予防するワクチンです。

■対象者

0~4歳の乳幼児

予防接種名	個人負担金	町負担金
① 子宮頸がん予防ワクチン	3,500円	12,400円
② ヒブワクチン	2,500円	6,300円
③ 小児用肺炎球菌ワクチン	2,500円	8,700円



■回数 1~4回
※接種開始年齢で回数異なります。

■接種場所

町指定医療機関(平成24年度予防接種だよりに掲載しています)
※平成25年4月からの実施方法については未定です。「広報きくよう」3月号(予定)でご確認ください。

ノロウイルスによる 感染性胃腸炎にご注意を

この冬は、全国的に「ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎」が増えており、平成18年に次いで過去10年間で第2位の水準となっています。

熊本県でも、すでに感染性胃腸炎が警報レベルに達しました。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。

菊陽町食品衛生協会と町(健康・保険課)では、感染のピークを迎える年末年始に向けて、広報車により町内一円巡回し、食中毒予防の注意喚起を行いました。

※ノロウイルスの詳細は、「広報きくよう」12月号や町ホームページをご覧ください。

■問い合わせ 食品衛生協会事務局(菊陽町商工会内)
☎(232)2757



1~2月は「はたちの献血キャンペーン」 400ml献血・成分献血にご協力ください

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用の血液不足が起きやすい季節です。このため、熊本県では1~2月の2カ月間、成人式を迎える「はたち」の若者を中心に多くの県民の皆さんに献血の呼び掛けを行っています。

特に若い人たちで、献血をしたことがない人は、ぜひご協力をお願いします。

■問い合わせ
日赤血液センター ☎(384)6727



「肝炎患者サロン」を開催します

肝炎患者やその家族が互いに気軽に話せる場所を提供し、肝炎治療などについての情報交換を通して、不安や悩みを解消していただくために「肝炎患者サロン」を開催します。入場無料。事前の申し込みは不要です。

- 日時 1月22日(火) 午後2時~午後4時30分
- 場所 熊本大学医学部附属病院 山崎記念館(熊本市)
- 内容 専門医から肝炎の最新治療の話、自由に情報交換する「語らいの時間」など。

■問い合わせ
熊本県健康危機管理課 ☎(333)2783