



健康ワンポイントアドバイス

糖尿病について

糖尿病について、次のように考えている人はいませんか。そのように考えていると、痛い目に遭うかもしれません。

(1) 痛くないからほっといてもいいや

糖尿病の症状としては「喉が渇く」「尿が増える」「体重が減ってくる」……などがありますが、このような症状が出るのは、かなり病気が進んでしまった状態です。糖尿病は採血検査をしないと状態が分かりづらい病気です。糖尿病の人は必ず定期的(少なくとも3か月に1回程度)に病院を受診して、採血検査を受けましょう。糖尿病でない人は、毎年必ず健康診断を受けましょう。

(2) 頑張れば治せるだろう

糖尿病と診断された時には、自分自身のインスリンを出す力は3～5割程度まで減っているといわれており、これを現在の医療で治療することはできません。一度、糖尿病を発症すると「一生上手に」病気と付き合い合っていく必要があります。糖尿病でない人は糖尿病

にならないように気を付けることも大切です。

(3) 病院にかかっているから安心だろう

糖尿病は病院に通ったり、薬を飲んだりしていれば良くなる病気ではありません。自分自身で病気に取り組むことで良くしていく病気です。医者が何を言おうと、患者さん自身が日々の生活の中で、何を食べるか、どれくらい体を動かすか、しっかりと薬を定期的に飲んでいるかなどに気を付けて取り組んでいかないと、病気は良くなりません。最近、糖尿病の薬は食事療養や運動療法を補助するために使うといわれています。食事や運動に取り組まずに薬だけ飲んでいても、糖尿病の状態はどんどん悪くなるなど、上手くいかないことが多いです。

糖尿病の治療は、長生きする治療とほぼ同じだといわれています。患者さんだけではなく、みんなで治療の要素を生活に取り入れて、元気に長生きしましょう。

【総合病院国保旭中央病院糖尿病代謝内科 大西俊一郎】

旭中央病院便り  vol. 45

<http://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

看護の心をみんなの心に 「看護の日」のイベントを開催します

毎年恒例の「看護の日」のイベントを開催します。気軽に立ち寄りください。

日時／5月11日(水) 午前9時30分～午後2時30分

場所／本館エレベーター2階連絡通路ほか

内容／各種測定(血圧、体脂肪など)、栄養相談、救急処置法、役立つ災害時の知識、がん相談、心の相談、キッズ白衣試着コーナーなど

地域広報誌「こんにちは」春号を 発行しました

病院と地域をつなぐ情報誌「こんにちは」春号を発行しました。院内、市内の公共施設に置いてあるほか、病院

ホームページからも見るすることができます。

内容／●理事長あいさつ ●医療最前線「早期大腸がんの内視鏡治療～大腸がんの基本と最近の治療法について～」(消化器内科 紫村治久医師、宮川明祐医師)

●やさしい医学講座「形成外科の診療内容について」(形成外科 舘一史医師) ●健康ノート「要介護にならないために～食べる機能を維持する～」(リハビリテーション科 藤本幹雄医師)

●アクティビティレポート「がん患者さんの外見上のケア～自分らしく輝いていただくために～」(化学療法センター看護師) ●かかりつけ医を持ちましょう(旭市ゆうきクリニック 結城崇夫先生)

6月11日(土)に市民健康講座を開催

健康への関心を高めてもらうため、定期的に市民健康講座を開催しています。誰でも無料で参加できます。

日時／6月11日(土) 午後2時～4時

場所／本館3階 しおさいホール

内容／病理診断について、がん検診について



親と子の健康づくり 場所・岡飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	5月20日(金)	12:50~13:10 平成28年 1月 5日~30日生
	1歳6か月児健康診査	5月25日(水)	12:50~13:10 平成26年 9月25日~10月13日生
	2歳児歯科健康診査	5月26日(木)	9:00~ 9:20 平成25年11月 9日~24日生
	3歳児健康診査	5月27日(金)	12:50~13:10 平成24年11月10日~26日生
相談	歯科相談	5月19日(木)	9:15~10:30 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
教室	両親学級	5月10日(火)第3回	9:00~ 9:15 お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など
	子育て学級	5月10日(火)第1回	9:15~ 9:30 平成28年1月1日~4月1日生の第1子と希望者
	離乳食教室 ※申込制	5月11日(水)	9:30~ 9:45 平成27年11~12月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)



健康インフォメーション

あさひ健康応援ポイント

健康づくりの実践で「健康と景品」をゲット!

対象/市内在住の20歳以上の人

※平成29年2月28日(火)までに20歳になる人を含む。

期間/3月1日(火)~平成29年2月28日(火)

応募期限/平成29年3月3日(金)

ポイント対象の取り組み/●健康診断または人間ドックを受ける(健診100ポイント、ドック200ポイント)

●がん検診を受ける(1種類100ポイント) ●歯科検診を受ける(100ポイント) ●献血をする(1回100ポイント) ●スポーツ教室・サークル活動・健康教室に参加する(1教室100ポイント) ●スポーツ大会に参加する(1回100ポイント) ●健康に対する取り組みを3か月以上続ける(300ポイント)

申込書・応募箱設置場所/旭市保健センター、飯岡保健センター、海上健康増進センター、干潟公民館ほか

※申込書は5月中旬から配布します。

応募方法/500ポイントたまったら、専用の応募箱に投函するか、郵送またはファクスで応募してください。

問健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

献血に協力を!

期日	場所・受付時間
5月17日(火)	旭市保健センター 10:00~11:45 13:00~15:45



※献血カードを持っている人は持参してください。

問健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 問旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所:旭市保健センター

種別	期日	受付時間	対象
BCG	5月18日(水)	13:15~13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所:各指定医療機関

種別	対象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児用肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期:生後12~24か月未満 2期:平成22年4月2日~23年4月1日生
日本脳炎	1期:生後6~90か月未満 2期:9~13歳未満 特例対象:平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種を完了していない人
三種混合	生後3~90か月未満 ※要事前問い合わせ
高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(土)~平成29年4月1日(土)に対象年齢になる未接種者に3,000円を助成(助成は1回限り)。助成期間は平成29年3月31日(金)までです。

※現在、子宮頸がんの予防接種を積極的には勧めていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。