

こんにちは、生活習慣病センターです!

生活習慣病センター 糖尿病看護認定看護師 長谷川 裕美

日本では、食生活の欧米化やライフスタイルの変化と共に、糖尿病や糖尿病予備軍の方が増加しています。40歳以上では、3人に一人が糖尿病や糖尿病予備軍といわれており、もはや国民病とも言えます。

では、糖尿病とはいったいどんな病気なのでしょうか。

人は、体の中にある膵臓から分泌されるインスリンというホルモンで、血糖値をコントロールしています。インスリンの分泌が少なくなったり、肥満などからインスリンの効きが悪くなって、インスリンの作用が不足すると、血糖値が慢性的に高い状態、いわゆる糖尿病となります。

血糖値が高い状態が続くと、血管の障害を引き起こし、神経や、目、腎臓に影響を与えます。また、動脈硬化も進みやすく、狭心症や、心筋梗塞、脳梗塞、壊疽などを起こしやすくなります。最近では糖尿病によって、歯周病やうつ病、認知症、骨粗しょう症、がんなどの発症リスクが高まるともいわれています。

糖尿病は、発症して早い段階では、症状を感じにくく、健診などで初めて糖尿病に気づくことが少なくありません。ですから、年に1回は健診を受けることで、糖尿病の早期発見に役立ちます。



■糖尿病の検査

血糖値：血液中のブドウ糖で、身体を動かすエネルギー源。健常人の空腹時血糖値は、70～110mg/dl。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)：過去1,2か月の血糖の状態を推定できる。基準値は、4.6～6.2%。

尿糖：健常人では、検出されない。血糖値が160～180mg/dl以上になると、陽性になる。

■糖尿病の治療法

食事療法、運動療法、飲み薬やインスリン注射などの薬物療法

糖尿病は、残念ながら治る病気ではありません。しかし、血糖値を良好にコントロールすれば、合併症の進行を抑えることができます。糖尿病の治療法は、生活と結びついており、なかなか続けていくことが難しくもあります。症状も感じにくいいため、治療や受診をやめてしまう方も多くいらっしゃいます。

そこで、生活習慣病センターでは医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士などの専門スタッフが、糖尿病と向き合っておられる方、そのご家族、また糖尿病を予防していきたい方々に対して、何かひとつでもこれならでき!と、感じていただけるように、様々な取り組みをしております。定期的に行っている糖尿病教室や、年に1度テーマを掲げて糖尿病イベントを行っています。また、当院に受診されている方へ、看護外来で個別に療養相談や足の爪切り、手入れ方法の説明も行っております。

糖尿病の治療は、継続することがとても重要です。ひとりで悩まずに、専門スタッフへご相談ください。



糖尿病週間イベントを開催します

『今からはじめる糖尿病対策!正しく知って、元気な体を手に入れよう!』をテーマに糖尿病のプロフェッショナルたちが糖尿病の基本についてお話しします。

- 日時／11月9日(土)9:00～12:00(受付8:30～)
- 場所／6階ホール
- 内容／・眼科医からの講話
・理学療法士による運動についてのお話
・看護師による靴の選び方、履き方のお話
・測定(HbA1c(先着100名)、血糖値、血圧、身長、体重)
・食品サンプル・おくすりの紹介等
- 参加無料・申込不要
- お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

認定看護師主催 今年も“わくわく健康教室”を開催します!

専門・認定看護室 皮膚・排泄ケア認定看護師 青木 佐紀子

今年度も認定看護師による“わくわく健康教室”を11月30日(土)に開催します。
わくわく健康教室は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践を行う認定看護師が企画・運営をする健康教室となっております。

今回は『こんなときどうする?』をテーマに「糖尿病看護」「認知症看護」「がん化学療法」「がん放射線療法看護」「慢性心不全看護」「摂食・嚥下障害看護」「救急看護」「皮膚・排泄ケア」の8領域12名の認定看護師が、「地震発生!!電気、ガス、水道が止まったとき」「胸部の不快感を感じたとき」「がんのリスクを減らすには」「舌が白くなったとき」「足のしびれ!～糖尿病編～」 「傷ができたとき」「物忘れが心配になったとき」など健康に関する話題についてお届けいたします。

是非、ご参加頂き、寒い冬を乗り越えられるよう、自宅での実践に取り入れて頂ければと思います。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

“わくわく健康教室”を開催します!

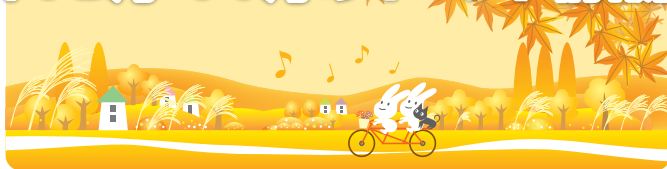
わくわく楽しくご自身の“健康”について一緒に考えてみませんか?

- 日時 / 11月30日(土) 14:00～16:00(受付13:45)
- 場所 / 6階ホール
- 定員 / 先着80名
- 参加無料・申込不要
- お問い合わせ / ☎043-486-1151(代) 総合企画室



昨年の“わくわく健康教室”の様子

『10月・11月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサートを開催します

サクソによる、素敵なステージをお届けします。
どなた様もご参加いただけます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】中村 れい子(サクソ)

●日時／10月5日(土) 14:00～15:00

●場所／1階ロビー

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室



2019年度第3回市民公開講座を開催します

2019年7月に改訂された「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」について改訂のポイントと基本的な事柄について解説します。乳腺領域初の免疫関連治療薬についてもお話します。

●日時／10月26日(土) 14:00～15:30(開場13:30)

●場所／6階ホール

●内容／「『患者さんのための乳がん診療ガイドライン2019』を解説します」

講師：川島 太一・宮内 充(乳腺外科)

●定員／100名 ●参加無料・申込不要

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

アイアイフェア2019を開催します

『目の愛護デー(10月10日)』にちなみ、眼科医の講話と無料体験を実施します。

ご自分の大切な“目”について、一緒に考えてみませんか。



「白内障について」 眼科 小野田 康孝

白内障の原因で最も多いのは加齢によるもので「加齢性白内障」と呼んでいます。早ければ40歳代から発症し、80歳を超えるとほとんどの方が白内障の状態にあるといわれています。

超高齢化社会を迎えた日本では白内障患者数が増加しており、年間140万件もの白内障手術が行われています。

今回は白内障の基本的なことのお話をしたいと思います。

●日時／10月19日(土) 13:30～15:30(受付13:15)

●場所／1階ロビー

●内容／講話：『白内障の治療について』

◎14:00 ◎14:45

講師：眼科 医長 小野田 康孝

《測定コーナー》

眼圧測定(緑内障早期発見!)

簡易式視野検査(黄斑変性・緑内障のチェック)

《体験コーナー》

白内障・緑内障疑似体験／色覚体験／

VR(virtual reality)体験／眼のストレッチ

《その他》

眼鏡クリーニング／ルーペ紹介

●参加無料・申込不要

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室