### 糖尿病 あなたは大丈夫?

11月14日(金)は「世界糖尿病デー」です。自身の健康について見つめなおす機会にしてみませんか。

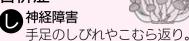
### 糖尿病ってどんな病気?

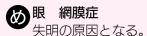
- ・血液中のブドウ糖の割合(=血糖値)が慢性的に高くなった状態 です。血管が傷つくことで、さまざまな病気を引き起こします。
- ・生活習慣(肥満・過食・運動不足・ストレス)、遺伝、加齢など が関与しています。
- ・初期は症状が分かりにくい

高血糖の症状として、"多飲・多尿・体重減少・疲れやすい"な どがありますが、気付きにくいです。検査をしないと分からな い場合もあります。

**→「気付いた時には既にかなり進行している」**可能性があるので 注意が必要です。

#### 合併症





腎症 腎臓が悪くなる。 透析の原因となる。

※その他、心疾患や脳梗塞などと も関連しています。

糖尿病が進行してしまう前に、まずは健診を受けて、自身の「血糖値」・「HbA1c(ヘモグロビンエーワン シー)」を把握しておくことが大切です。「血糖値」はその時のタイムリーな値を反映するため、食事をすると 上がります。一方、「HbA1c」は過去1~2ヵ月の平均的な血糖値を表しています。

判定区分	正常型	境界型 ※1	糖尿病型 ※2
HbA1c	4.6~5.9%	6.0~6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	110mg/dl未満	110~125mg/dl	126mg/dl以上



糖尿病予備群

※1 生活習慣の改善が必要です。 ※2 医師への相談が必要です。

間すこやか生活課 【●・ (581)0201 【風(582)1138

## 11月8日(土)はいい歯の日

健やかな毎日を過ごすためには、お口の健康が欠かせません。 お口の健康を守るためには、

①毎日の正しいブラッシングによるセルフケア ②定期的な歯科受診によるプロフェッショナルケア が重要です。

セルフケア+プロフェッショナルケアの両立で、いつま でも、いい歯で健やかな毎日を過ごしましょう。

#### 守山市すこやか歯科健診

**時**令和8年3月31日(火)まで

励守山・野洲・草津・栗東市内の実施歯科医院

対20~74歳 ¥1,000円

用電話などで実施歯科医院へ。

※野洲・草津・栗東市内の歯科医院で受診する場合は、事 前に電話で下記へ。

**他・**受診は1回のみ。

- ・ 令和7年度中に40歳・50歳になる人には、無 料はがきなどを送付しています。
- ・寝たきりなどで歯科医院に通院できない人 も、自宅で健診が受けられます(年齢の上限 なし)。



間すこやか生活課 【●・積(581)0201 【風(582)1138

# 冬は特にご注意 ノロウイルスによる食中毒

食中毒は夏だけではありません。ノロウ イルスによる食中毒が冬に多発していま す。次のことに注意して、食中毒を予防し

- 手洗いをしっかり行いましょう
- ・食品は十分に加熱しましょう
- 体調が悪いときは休みましょう
- 食品を盛り付けるときは、マスク・手袋 を着用しましょう
- ・調理器具はしっかり消毒しま しょう
- ・ふん便、おう吐物の処理と消 毒を適切に行いましょう
- ※ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウ ムを用いた塩素消毒がアルコール消毒 よりも効果的です。
- 問・すこやか生活課

■・看(581)0201 M(582)1138

• 草津保健所

**□**(562)3526 **□**(562)3533