

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なん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

- ① 神経障害
手足のしびれやこむら返り。
 - ② 眼 網膜症
失明の原因となる。
 - ③ 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、食事をするとうがります。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

合併症

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。

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(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

所守山・野洲・草津・栗東市内の実施歯科医院

対20〜74歳 ¥1,000円

申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)。



ホームページ

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(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なく、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、食中毒を予防しましょう。

- ・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

☎・☎(581)0201 FAX(582)1138

・草津保健所

☎(562)3526 FAX(562)3533