

あなたの血糖値は大丈夫？

糖尿病を予防して健康な生活を！

■問合せ 健康づくり課 ☎41-2668

糖尿病という病気を知っていますか。大牟田市でも多くの人が糖尿病やその予備軍となっています。「たまたま血糖値が高かっただけ」「歳だからしょうがない」と思っていませんか。放っておくと、重大な疾患につながる可能性があります。



日本糖尿病協会
マスコットキャラクター
「マークくん」

糖尿病とは？

膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。このホルモンの働きで糖が細胞などに取り込まれ、活動のエネルギーとして利用されたり蓄えられたりして血液中の糖が調整されています。しかし、インスリンが不足したり作用が低下したりすると、血糖値の上昇を抑える働きが低下するため、血液中の糖が増えすぎた状態となります。これが糖尿病です。

血糖値が高い状態が続くと血管の内膜が傷つけられ、さまざまな合併症が引き起こされます。

あなたの血糖値は大丈夫？

検査項目	正常値	要注意	要治療
空腹時血糖 (ng/dl)	100未満	100以上 125以下	126以上
HbA1c(NGSP値) (%)	5.6未満	5.6以上 6.4以下	6.5以上

血糖値が継続的に高いと引き起こされる「糖尿病三大合併症」

糖尿病性網膜症

網膜の血管が傷み、視力低下や出血などにより、**失明**することも…

糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷み、ひどくなると腎不全に陥り、**人工透析**が必要になることも…

糖尿病性神経障害

末端の神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こる。進行すると壊疽(※)を起こし、**足指や足を切断**しないといけなくなるケースも…

(※) 血液の流れが悪くなり、細胞や組織が死んでしまうこと。

糖尿病専門医からのメッセージ

糖尿病は、血糖が高い状態のまま持続する病気です。**日本人の5人に1人は糖尿病と推定**されており、人ごとではありません。

糖尿病は生活習慣と遺伝が関係し、インスリンの作用不足で発症しますが、もともと日本人などのアジア人は欧米人に比べ、インスリン分泌能力が低く、なりやすい傾向にあります。

糖尿病が怖いのは、初期段階では自覚症状がほとんどないこと。高血糖状態を放置しておくと血管や神経が傷つけられ、全身にさまざまな合併症を引き起こします。水面下で知らぬ間に進行し、気づいた時には命にかかわる危険な状態や生活に支障をきたす状態になっていることも少なくありません。

糖尿病治療の目的は血糖値を良好に保つことで、合併症の発症や進行を阻止し、健康な人と変わらない生活を送ることです。糖尿病になったらまずは、本人はもちろん、家族も一緒に皆で糖尿病に対する正しい知識をもつことが、糖尿病を克服する第一歩となります。予防に勝る治療はありません。糖尿病と上手につきあい、豊かな日常生活を送りましょう。



福岡県済生会大牟田病院
内分泌・糖尿病センター長
岩屋 智加予 先生

糖尿病を予防・改善するポイント



長く続けることが大切です。自分に合った方法を見つけて、血糖値を管理していきましょう。

自分の血糖値を知る

健診で自分の血糖値を知ることができます。健診結果の血糖値を見直してみましょう。

まだ健診を受けていない人は受診しましょう。

国民健康保険に加入している人へ

特定健診・20代30代健診を受けましょう。
詳しくは市ホームページで確認してください。



糖尿病治療中の人へ

糖尿病連携手帳を活用しましょう

自己管理のために活用しましょう。毎月の検査結果などの情報が記載でき、関係医療機関での情報共有が可能です。希望者は保健センター「らふる」2階健康づくり課へ。



食事(血糖値を上げにくい食べ方)

● 1日3回、時間を決めて食べる

1日3回の規則的な食事は血糖値が安定します。朝食は、一日のスタートをきる大切なエネルギー源です。今まで朝食を食べていなかった人は、まずは1品からでも摂ることを習慣にしましょう。間食や夜食は控えるようにしましょう。

● ゆっくり噛んで食べる

よく噛むことで、早期に満腹感を得られて、食べすぎを抑えることができます。

● 糖분을摂りすぎない

ジュースや糖度の高い果物は、血糖値を急激に上昇させます。

● 食物繊維をたっぷり摂る

野菜や海藻・キノコなどの食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにします。野菜は1日350gを目標にしましょう。

野菜350gの目安



生野菜だと両手に3杯分



ゆで野菜だと片手に3杯分

運動(今より1日10分多くからだを動かそう)

● おうち編

家事をこまめに



階段を利用する



テレビを見ながらストレッチ



近場の外出は徒歩にする



● 職場編

1時間に1回は意識して立つ



電車やバスで座らず立つ



違う階のトイレに行く



昼食は少し離れた店に徒歩で行く



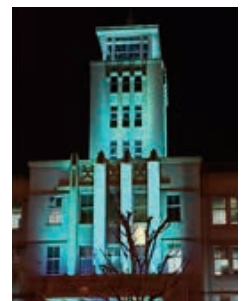
世界糖尿病デー関連イベント

世界糖尿病デー

11月14日は、国連で定められた世界糖尿病デーです。世界各地で建築物をブルーライトアップするとともに、糖尿病の予防や治療の啓発活動が行われています。市では、市役所本庁舎をブルーライトアップします。

- **とき** 11月1日(火)~14日(月) ※11月14日午後7時~点灯式
- **ところ** 大牟田市役所本庁舎

正面玄関ロビーでは糖尿病に関する展示を行います。ぜひ立ち寄ってください。



ゆめタウン大牟田でのイベント

- **とき**
11月13日(日) 10:00～15:00
- **ところ**
ゆめタウン大牟田2F わくわく広場
- **参加費**
無料



- **内容**
10:00～
各種測定（血糖値、血圧、骨密度）、医療相談、栄養相談
【相談会医師】 ・村石クリニック 村石 和久 先生
・大牟田市立病院 徳淵 市朗 先生
10:30～ 講話「糖尿病を予防するためのコツ」
(済生会大牟田病院 岩屋 智加予 先生)
13:30～ 講話「歯周病と糖尿病の関係について」
(まつだ歯科 松田 宏一 先生)

無料で血糖値が測れます

糖尿病と歯周病の関係について知っていますか？

～11月7日から11月13日は「いいな、いい歯。」週間～

歯周病は細菌感染による慢性の炎症です。進行すると膿が出たり歯がグラグラして抜けてしまうことはよく知られていますが、歯周病は口の中だけの問題ではありません。炎症によって出てくる毒性物質が歯ぐきの血管から全身に入り、さまざまな病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因となります。そのひとつが糖尿病です。



互いに悪影響!

糖尿病になると高血糖状態が続くので、血管がもろくなるために免疫力が低下し、歯周病に感染しやすくなります。

また歯周病になると血液中に炎症物質が運ばれ、インスリンの働きが悪くなるので血糖コントロールが難しくなります。

歯周病

インスリンの効き目が悪くなる

糖尿病

血管がもろくなり、免疫力も低下する

並行して治療することで
互いの治療効果につながります

歯周病の治療をして、歯ぐきの炎症をコントロールできれば、血糖コントロールの改善も期待できます。

CHECK!

歯周病を予防するために

- 正しい歯みがきで、丁寧に汚れ（歯垢）を取り除きましょう
- 歯ブラシだけではなく、歯間ブラシ・デンタルフロスなども活用しましょう
- 栄養バランスのよい食事を、よく噛んで食べましょう
- 禁煙しましょう
- 定期的に歯科健診を受け、自分にあった歯みがき方法を教えてもらいましょう
- 歯や歯ぐきに症状があればすぐに歯科医師に相談しましょう



■問合せ 健康づくり課 ☎41-2668

集団健(検)診を実施します

▲ 新型コロナの影響で、中止や延期となる場合があります。

とき	ところ	がん検診	健康診査
12月16日(金) 17:00～20:00	米の山病院		◆
5年1月15日(日) 9:00～11:00	三川地区公民館	●	◆
1月22日(日) 8:30～11:00	白川小学校	●	◆
2月4日(土) 8:30～11:00	保健センター「らふる」	●	◆

● がん検診

- ▶ 検診項目 胃・肺・大腸・子宮頸^{けい}・乳
- ▶ 対象 子宮頸がんは20歳以上、その他のがんは40歳以上の市民

● 「健康診査のみ」や「がん検診のみ」の受診も可。

申し込みをした人には、事前に書類を送付します。届いた書類を確認のうえ、受診当日に必要な物を持って来てください。

※詳細は、問い合わせてください。

電子申請はこちら



◆ 健康診査

▶ 健診の種類

- ① 特定健康診査・20代30代健診
- ② 後期高齢者健康診査
- ③ 生保等健康診査（米の山病院は除く）

▶ 対象

- ① 国民健康保険に加入している20～74歳の市民
 - ② 後期高齢者医療制度に加入している市民
 - ③ 生活保護受給者
- ※今年度、すでに健康診査を受けた人や国保人間ドックを受ける(た)人は対象外です。

■ 申込み・問合せ 健康づくり課 (☎41-2668)

高齢者や高血圧・心臓病の人は要注意！

安全な入浴で、ヒートショックを防ぎましょう

これからの季節は、熱いお湯で長時間温まる人も多いのではないのでしょうか。しかし、寒い時期の入浴は、ヒートショックが原因となる浴室内の事故が多発します。ヒートショックを予防する3つのポイントに注意し、安全に入浴しましょう。



ヒートショックとは？

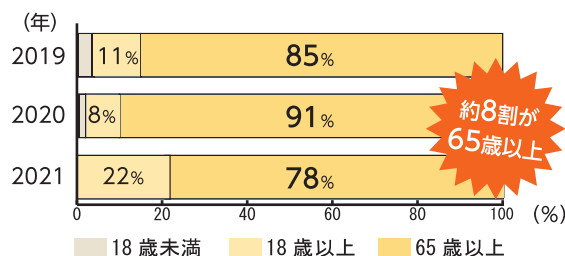
暖かい部屋から寒い浴室などへ移動する時の急な温度変化によって、急激に血圧が上がったり、下がったりすることなどが原因で起こる健康被害のことです。

脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる深刻な病気を引き起こす危険性があります。

高齢者や持病がある人は要注意

市内の入浴中の急病による救急出動件数は、2021年で51件あり、その約8割以上が65歳以上の高齢者です。高齢者をはじめ、高血圧や心臓病など持病のある人は、ヒートショックを起こしやすいため、特に注意が必要です。

【市内の浴室内での急病による救急出動件数】



動画で学ぼう 出前講座 予防救急編

転倒による怪我や熱中症、ヒートショックなど、家庭内の事故等の予防救急に関する動画を市公式YouTube「ほっとシティおおむたチャンネル」で配信しています。ぜひ見てください。

市公式 YouTube



ヒートショックを予防する3つのポイント

① 脱衣所や浴室を暖めましょう！

脱衣所や浴室を暖房器具で暖めたり、シャワーを使ったお湯張りや入浴前に浴槽のふたをあけることも効果的です。



② 温度は41℃以下、入浴は10分までが目安！

熱いお風呂を避け、入浴時に手足の末端部分にかけ湯をしながら湯船に入ることによって、体への負担がかりません。



③ 食事直後・飲酒時は入浴を控えましょう！

食後や飲酒の後2時間以内は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。



上手な病院へのかかり方、知っていますか？

市では、大牟田医師会・歯科医師会の協力により「休日当番医」「平日時間外小児急患診療当番医」の救急医療体制を整備しています。しかし、医師や医療機関の減少や新型コロナウイルスの影響等により、これらの体制を維持することが難しくなっているのが現状です。

地域の救急医療を守っていくためには、電話相談の利用や受診マナーの向上など、皆さんの協力が必要です。

あわてて病院に行く前に、まずは電話相談を利用しましょう

休日や夜間に急な病気やけがをした時に、受診の必要性や対処方法などを電話で相談することができます。急な症状に慌てずに対応するために、電話相談を利用しましょう。ただし、これらの電話は診断や治療を行うものではありません。重篤な症状が見られる場合は、迷わず119番に連絡しましょう。



夜中に子どもが発熱！
どうすれば…

小児救急医療電話相談 #8000

幼い子どもの病気やけが、薬や応急手当処置の相談に看護師や小児科医が対応します。

- ▶電話番号 プッシュ回線 #8000 (全国対応)
一般電話 092-731-4119
- ▶利用時間 平日…19時～翌朝7時、土曜…正午～翌朝7時、日祝…7時～翌朝7時



夜中に腹痛！
救急車を呼ぶべき？

福岡県救急医療電話相談 #7119

救急車を呼ぶか、病院に行くか判断に迷った時、看護師が症状に応じたアドバイスをを行います。

- ▶電話番号 プッシュ回線 #7119
一般電話 092-471-0099
音声案内に沿って「2」を選択
- ▶利用時間 24時間受付・年中無休

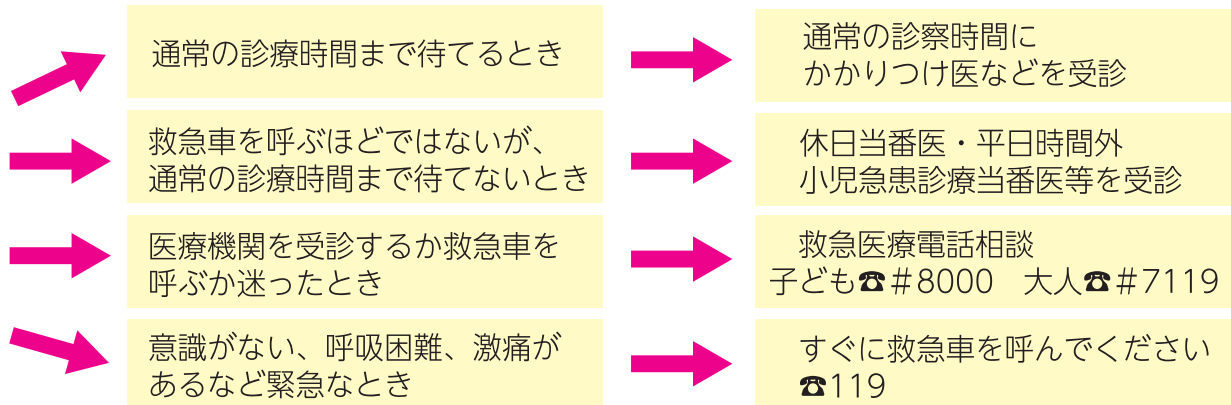
大牟田市の医療体制

	昼間帯	19:00～22:00
月～金	かかりつけ医	平日時間外小児急患診療当番医
土		平日時間外小児急患診療当番医 (14:00～22:00)
日・祝	休日当番医 内科・外科・小児科 9:00～18:00 眼科・歯科 9:00～17:00 ※一部眼科は10:00～18:00	表に記載している時間帯 以外の急患は必要に応じ、 救急病院で診療を行います。

※木・土曜日の平日時間外小児急患は、市立病院で協力医療機関の医師が診療を担当します。

※当番医療機関・診療時間は、広報おおむた、市ホームページ、ふくおか医療情報ネットで確認できます。

休日や夜間の急病で困ったら



■問合せ 保健衛生課 (☎41-2669)

400ミリットル献血にご協力ください

新型コロナの影響で、献血会が減少し、献血者の確保が難しくなっています。病気やけがで輸血を必要としている患者さんに安定的に血液を届けるために、皆さんの協力をお願いします。



とき		ところ
11月1日(火) ◎	10:00~15:30	ゆめタウン大牟田 駐車場
11月4日(金)	10:00~12:00、13:00~15:30	ローソン大牟田唐船店 駐車場
11月15日(火)	10:30~13:00、14:15~16:00	イオンモール大牟田
11月20日(日)		
11月29日(火)	10:00~12:00、13:00~15:30	マルショク吉野店 駐車場

◎ 大牟田3ライオンズクラブ主催

- ▶ **対象** 男性は17歳~69歳、女性は18歳~69歳。
いずれも体重50キログラム以上の人
※65歳以上は、60~64歳に献血経験のある人。
※服薬等により献血ができない場合もあります。

- ▶ **持ってくる物** 献血カードもしくは本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証など）

- ▶ **注意** 風邪等症状のある人は参加を控えてください。マスク着用等咳エチケットに協力をお願いします。

■ **問合せ** 福祉課 障害福祉担当 (☎41-2663)

足腰に不安のある高齢者の皆さんへ

転倒予防体操教室に参加しませんか？

負担の少ない筋刺激や脳刺激の運動を中心に、日常生活における基礎体力を維持・向上させる運動教室です。

- ▶ **とき** 11月15日(火)
午前10時30分~11時20分
▶ **ところ** リフレスおおむた 交流室
▶ **対象** 20歳以上・先着10人

- ▶ **参加費** 600円
■ **申込み・問合せ** 11月4日(金)から、電話または窓口でリフレスおおむた (☎58-7777) へ
※11月7日(月)、21日(月)は休所日です。

男性のための排尿トラブル予防教室

男性は体の仕組みにより、若い人でも排尿トラブルが起こりやすいものです。将来、悩まないためにも気軽に参加してください。

- ▶ **とき** 11月28日(月) 午後2時~4時
(午後1時30分開場)
▶ **ところ** 保健センター「らふる」3階

- ▶ **定員** 先着20人 (要事前申込)
■ **申込み・問合せ** 11月4日(金)から
福祉課 総合相談担当
(☎41-2672) へ

オストメイト健康教室

オストメイト(人工肛門・人工膀胱を有している人)やその家族のQOL(生活の質)を向上させる場として、研修会(健康教室)や相談会を開催します。

- ▶ **とき** 11月6日(日) 午後1時30分~4時
▶ **ところ** 総合福祉センター(瓦町)
▶ **テーマ** 皮膚障害とストーマのケア
▶ **講師** 高木 孝実さん
(皮膚・排泄ケア認定看護師)

- ▶ **参加者** オストメイトとその家族、医療・介護関係者、その他市民
■ **問合せ** 日本オストミー協会福岡県支部
(☎・FAX 092-572-7788)、
同支部・鈴木 (☎080-1215-1021)