



保健師のおはなし

～11月は糖尿病予防月間です～

こんな症状はありませんか？

- 物が見えづらく、ぼんやり見える
- 胃もたれや胸やけなど胃の調子が悪い
- 下痢と便秘を繰り返す
- 疲れていないのに足がつる（こむらがり）
- 足の裏やつま先のしびれ、冷感、痛み

これらの症状は糖尿病の神経障害の症状でもあり、見逃されることが多く、糖尿病の方の3人に1人は自分が『糖尿病』と気付いていないと言われていています。実は気付かないうちに血管に変化が起きているかもしれないのです。

食事によって血糖が上がると、血液中の糖をエネルギーとして筋肉や肝臓、脂肪に取り込ませるために、インスリンというすい臓から分泌されるホルモンが働き、血糖が一定範囲内に保たれます。しかし、このインスリンが出ない、インスリン抵抗性（インスリンが十分に出ているにもかかわらず効率的に働くことができずどんどん無駄使いをしてしまう）があると血液は高血糖状態となります。

いったん高血糖が起こると血液中の大量の糖によってすい臓が疲れ、インスリンの分泌量を低下させたり、インスリン抵抗性によって更なる高血糖を招きます。この悪循環は“糖毒性”と言われ、放っておくと動脈硬化が進行し、心臓や脳の大血管、そして眼や腎臓の細小血管や末梢神経を傷つけます。さまざまな病気を発症し、特に、認知症の発症率も2倍と言われており、糖尿病は知らないうちに悪化していきます。

症状が出る前に、1年に1回は健康診断を受けて、自分の血液や血管の状態を見てみましょう。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 327

あかね

★ 渡辺 彩日音 ちゃん ★

平成 29 年 11 月 4 日 生まれ

こんにちは。渡辺彩日音です。11月4日で1歳になりました。彩日音はとても活発で、10か月で歩き出しました。手先も器用になり、おもちゃのボタンを押して、自分で鳴らした音楽に乗って踊ったり、すごい速さでぬいぐるみに飛び込んで行き、ギュッと抱きついて最高の笑顔を見せてくれています。とっても可愛いけど、転んでけがをしないかハラハラする毎日です。また、おなかが空くとキャーキャーと大声で訴えるほどごはんが大好きで、毎日完食！立派に生えてきた歯で、バナナもりんごも手づかみでそのままムシャムシャ！気付けばおなかが真ん丸です。

出来ることが一つ一つ増えてきている彩日音は、これから何に興味を持ち、どんなすてきな女の子に育ってくれるのか楽しみです。まずは、その笑顔でこれからも幸せを運んでくださいね。

(母・渡辺夏紀さん)

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。

⑤ 2121へ
詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★ 10月末現在★

世帯数 8,959 世帯 (+19) 人口 17,182人 (+2) 男 7,990人 (+5) 女 9,192人 (-3)