

甲賀・湖南地域 糖尿病通信

2012年下半期号

発行元

滋賀県甲賀保健所 甲賀市水口町水口6200

TEL: 0748-63-6147



保健指導のご案内

* 詳細は電話でお問い合わせください

湖南市 「糖尿病予防教室」3回シリーズ

日時: 1回 平成24年12月4日(火)10~12時
2回 平成25年1月16日(水)10~12時
3回 平成25年2月28日(木)10~12時

場所: 湖南市保健センター

対象: 湖南市民で、糖尿病治療中の方、またはHbA_{1c}5.6%以上の方(定員あり)

内容: 1回 糖尿病の基礎知識と予防について
2回 運動教室(糖尿病予防)
3回 栄養教室(食生活の基本)

申込み: 湖南市保健センターTEL72-4008
(申し込み締め切り5日前まで)

甲賀市 「美味しく学んですっきり教室」

日時: 平成24年12月4日(火)10~13時
場所: 水口保健センター

対象: 甲賀市民で19~64歳の方(定員あり)

内容: 生活習慣病や食事、運動について
お弁当代500円、動きやすい服装が必要です

申込み: 甲賀市健康推進課 TEL65-0737
(申し込み締め切り7日前まで)

甲南病院 糖尿病教室

日時: 平成24年9月6日(木)10月4日(木)
11月1日(木)12月6日(木)
平成25年1月10日(木)
全日14時~15時半

* 日時が変更になる場合があるので、ホームページか電話(TEL86-3131)にて確認をお願いします

場所: 甲南病院小会議室

対象: どなたでも参加いただけます

内容: 糖尿病についての5回シリーズ

申込み: 事前申込み不要です

糖尿病通信発行にあたって

糖尿病は、予防、早期発見とともに、良好なコントロール状態を維持し合併症を予防することが大切です。慢性的な経過をたどるため十分な管理が行われない場合は、糖尿病腎症による人工透析、糖尿病網膜症による視力障害などの合併症を発症し、生活の質が低下する恐れがあります。

平成19年の調査によると、糖尿病を強く疑う人、否定できない人をあわせて全国で約2,210万人と推計されており、過去の調査に比べて大幅に増加しています。

この「糖尿病通信」では、合併症で苦しむ人を減らせるよう、糖尿病に関する様々な情報をお伝えしていきたいと思っております。ご愛読いただければ幸いです。

滋賀県甲賀保健所長 井下 英二



信楽中央病院

しがらき健康塾 メタボ教室

日時: 平成24年9月19日(水)10月17日(水)
11月21日(水)12月19日(水)
平成25年1月16日(水)
全日14時~15時半

場所: 信楽保健センター(信楽中央病院となり)

対象: どなたでも参加いただけます(定員あり)

内容: メタボリックシンドロームについての5回シリーズ

申込み: 信楽中央病院 TEL82-0249

参加費: 初回のみ300円(テキスト代)

血糖値が高めの方必見

あなたの血糖値大丈夫?

空腹時の血糖値 110 mg/dl 未満

HbA_{1c}(JDS値) 5.6% 未満

(HbA_{1c}は「ヘモグロビン・エー・ワン・シー」と読み過去1~2ヶ月の血糖値を反映した値です。)

この値より高い場合は、糖尿病治療ガイドにおいて、詳しい検査が必要とされています。

糖尿病の合併症って?

三大合併症

糖尿病神経障害
糖尿病網膜症
糖尿病腎症

糖尿病は、その他にも全身に影響します。「糖尿病」と診断された場合は、合併症を防ぐために、**継続的に定期受診をして、状態をチェックすることが必要です。**