「健幸」づくりにチャレンジ

知っておきたい　糖尿病のはなし

健康メモ　No.67
長門市保健センター
TEL 23-1133

糖尿病ってどんな病気

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンというホルモンがうまく働かなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。発症要因は自己免疫疾患である1型と「ストレス」「肥満」「運動不足」「暴飲暴食」などのライフスタイルの乱れが原因で発症する2型に分けられ、日本人では約95％が2型糖尿病といわれています。初期の段階では自覚症状があらわれにくいため、そのままにしておくと神経障害や網膜症、腎障害など他の病気につながる大変怖い病気です。そのため、日頃からの規則正しい生活習慣が大切です。

主な症状

- のどが渇きやすい
- 尿の回数が増える
- 疲れやすい
- 体重が減少する

生活習慣を見直しましょう

糖尿病の発症を予防するためには、規則正しい生活習慣が大切です。栄養バランスのよい食事・適度な運動・質のよい睡眠を心がけましょう。

食事について

- 3食決まった時間に食事をする
- バランスよく食べる
- 腹八分目にする
- 夜遅くや寝る前に食べない
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 間食のとりすぎに注意（80～120kcalに抑える）
- いも類や果物の食べ過ぎに注意
- 飲酒する人は休肝日をつくる

運動について

筋肉を動かすことでインスリンの働きを高め、血液中のブドウ糖が消費され、血糖値の低下や肥満の解消を促します。適度な運動は規則正しい食事と組み合わせることで、より大きな効果が期待できます。

週3日以上、15～30分程度の運動が好ましいですが、まとまった時間が取れない人でも通勤や買い物の時間を有効に活用し、こまめに体を動かすことを心がけましょう。またウォーキングやジョギングなどの有酸素運動も効果的です。

自分の生活習慣を振り返り、空いた時間を利用して、生活に運動を取り入れましょう。

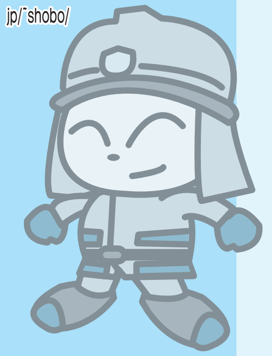
睡眠について

睡眠不足は糖尿病発症のリスクを2～3倍にするとされています。7～8時間の質の良い睡眠を心がけましょう。

10年後20年後の健幸を見据えて、今から規則正しい生活習慣を心がけましょう。

こちら119

長門市消防本部
中央消防署　TEL 22-0119
西消防署　TEL 32-1230
火災時の問い合わせ
TEL 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~shobo/



正確な119番を　11月9日は119番の日

皆さんの正確な通報が、迅速で確実な消防活動につながります。いざという時に備え、落ち着いて正確な通報ができるよう心がけてください。

Q&A

Q1　電話を早く切らないと到着が遅れるの？
A1　通報と同時に、救急車は出動体制に移りますので遅れることはありません

Q2　間違えて119番してしまった場合は？
A2　すぐに電話を切ってしまうと、安否確認ができるまで発信者の特定などを行いますので、間違いであることを必ず伝えてください

Q3　サイレンをならさないで欲しい
A3　救急車や消防車は緊急車両のため、サイレンを鳴らすことが法律で定められていますので、ご理解ください

Q4　どこで火事があったか教えてほしい
A4　119番通報は火災や救急など緊急を要する場合にかける番号です。出火場所などの各種情報の問い合わせは、災害情報テレフォンサービス（23-1414）までお願いします

火災救急件数［9月］
（　）内は今年累計

火災	建物	1（11）
	林野	0（2）
	車両	0（2）
	船舶	0（0）
	その他	0（13）
	合計	1（28）
救急		139（1460）

コラム市民協働
みんなの力で　まちが輝く

花いっぱいのまちを目指して

市では、第1日曜日を「花壇の日」と定め、86のボランティア団体とともに、市内の公共花壇で花いっぱい運動を推進しています。花壇の管理や花と緑に関する講習会、視察研修も行っています。今回は、西深川板持2区でボランティア活動をされている「花遊びの会」を紹介します。

- 代表者　上田伸子
- 会員数　15人
- ボランティア登録年月　平成22年7月

代表の上田伸子さんは、ボランティア活動の経緯や、心構えについて、次のように話されました。「花壇の周りには、スーパー、飲食店、バス停、遊技場があり、ポイ捨ても多かったことから、このゴミを何とかしようと考え、平成13年に地域の親睦もかねて10人ほどで花の管理を始めました。その成果もあり、今ではほとんどゴミはありません。買い物の行き来や、子どもたちの通学路となっているため、多くの人のあいさつや声掛けで元気をもらっています。長門市には、県内外からたくさんの観光客が来られます。長門を花いっぱいにして、気持ち良くお迎えしたいと思います」

なお、市では、市内の公共花壇などで花の管理をするボランティアを募集しています。花と緑あふれる魅力あるまちづくりを推進するためには、市民の皆さんの協力が不可欠です。一緒に花づくりの輪を広げましょう。詳しくは左記の問い合わせ先まで連絡をお願いします。また、市内の花壇を掲載した「ながと花いっぱい通信」を各支所や出張所、公民館などで配布しています。参考にしてください。

■問い合わせ
市民活動推進課活動推進係
TEL 23-1172
FAX 22-6455
MAIL kyodo2@city.nagato.lg.jp

▲花遊びの会の皆さん

こんにちは☆

地域包括支援センターです！

長門市地域包括支援センター　TEL 23-1244

口腔内を健康に保とう

平成28年度保健統計年報による長門市の死亡原因では、悪性新生物や心疾患を抑えて肺炎が1位になっています。特に高齢者の肺炎は、「誤嚥（ごえん）性肺炎」の割合が高いと言われており、その予防のためには「口腔ケア」が有効です。

■誤嚥（ごえん）性肺炎とは

口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に誤って気管に入りこんで起こる肺炎をいいます

■誤嚥（ごえん）を疑う症状

- 食べるとむせる
- 食後の咳
- 胸がつかえる
- 発熱

■誤嚥（ごえん）性肺炎の要因

- 口腔内の汚れ・歯を失う
- 口周りの筋肉の衰え
- 飲み込み機能の低下

■飲み込み機能チェックテスト

- 30秒間に唾液を3回以上飲み込むことができれば正常です

■誤嚥（ごえん）性肺炎を予防するには

歯磨きが基本

- 歯ブラシは小さめで毛が柔らかいものを選ぶ
- 強く磨かず優しく磨く
- 外側→内側→かみ合わせの面の順に磨く
- 歯間ブラシも活用する

入れ歯のお手入れ

- 食後と就寝前に歯磨き粉は使用せず流水で磨く

飲み込む力を高める

- 舌や口の体操（パラカラという体操・舌を上下左右に動かす体操）を行う

健康出前講座では「お口の健康講座」を実施しています。気軽に活用してください。