

かきつばた

Vol.84

2019年11月

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
令和元年11月1日発行

世界糖尿病デー

村岡 敦

11月14日は「世界糖尿病デー」。世界に広がる糖尿病について警鐘を鳴らし、予防と治療について取り組む日です。糖尿病はゆっくり進むので、死に至る病気というイメージはあまりないかもしれませんが、網膜症や足が痺れる神経障害のほか、心筋梗塞や脳梗塞、腎障害から透析になるなどの血管が詰まる病気があります。このため糖尿病の合併症により世界では年間約500万人が亡くなっていると言われています。日本では糖尿病による死亡者数は年間約1万3千人ですが、世界での糖尿病患者数と死亡者数の比率を当てはめると、糖尿病の合併症により年間約10万人程度が死亡していると推測されます。

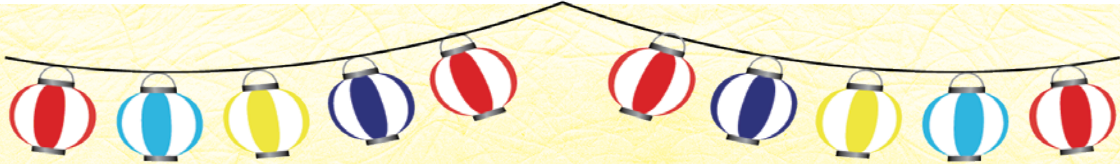


糖尿病は合併症さえ出てこなければ普段の生活に影響はありませんが、長年にわたって糖尿病を患っている方には、どうしても合併症が出てきやすくなりますので油断しないようにしてください。糖尿病の患者さんは、最低でも3ヶ月に1度、血糖値が高ければ毎月検査して血糖値とヘモグロビンエーワンシー(HbA1c:最近1~2カ月の平均血糖値)を測定しましょう。一般的には合併症が出てきにくいHbA1cが7%未満を目指します。(ただし70歳以上の高齢になると低血糖の悪影響が出てきやすくなるので、血糖値を下げる基準は少し緩くなります。主治医の先生とよく相談してください)

秋になり果物などが美味しく、過ごしやすい季節になってきました。しかし糖尿病の医者から見ると、秋から冬は食べすぎと運動不足で血糖値が上がりやす

い季節でもあります。糖尿病の発症や進展を予防するため、食べすぎには注意しましょう。野菜・魚を中心として様々な食品をバランスよく摂ってください。運動を続けることも重要で、筋肉を維持して血糖値が下がりやすい身体を作ることができます。とはいえ無理のない範囲で、筋肉や骨・関節を痛めないように心がけて下さい。皆様の健康をお祈りしております。





色男3人衆の太鼓で祭りがはじまりました



今年も盛り上げていただきました！



多くの方にご参加いただきました



よいしょ！



今年もおいしかった♪



健康相談 &
リハビリテーション相談会



笹原健康祭りを

終えて

実行委員長 渡邊 隆彦



台風15号・19号が日本列島に残したつめあとは甚大なものです。この地域を襲った東海豪雨の跡始末の大変さと重なり、他人事とは思えません。健康に気をつけて迅速な復興を祈ります。

さて、さる10月20日に笹原健康祭りを成功裏に終えることができました。ボランティアとして支えてくださった人々、参加して下さった多くの人々に感謝いたします。

天候に恵まれ、ビールをはじめ飲み物が早くに売り切れてしまい申し訳ありませんでした。また、みたらし、串カツ、焼き鳥と順番に完売し、午後からみえた方々に、希望の品が手に入らず迷惑をかけました。

「地域の絆を深めよう」をテーマに祭りを行いましたが、やや、お互いを知り合うことができなかったようです。来年度は、さらに地域の絆が深まるように工夫していきます。

祭りを支えてくださった皆様方に紙面からではございますが、感謝いたします。ありがとうございました。

イベント紹介

デイケア餅餡本舗♪

今秋おはぎ作り

さすが!お母さま方の腕前!!

野並
デイケア



おはぎ美味しく
出来上がりました♪



イエーイ!!

お月見製作

まんまるお月様とかわいいうさぎが
できました

憩い
の学校



秋の大運動会!

どの競技にも皆楽しそうに参加してくれました



宣誓!..



負けないぞ!



みんなで力をあわせて!

管理栄養士よりお便り

11月14日「世界糖尿病デー」



世界の糖尿病患者数は4億1,500万人(2015年)で増加傾向です。世界が一致団結して糖尿病の予防と克服に向けて闘うことを呼びかけて、毎年11月14日に啓発運動を行っています。日本の「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性18.1%、女性10.5%です。(H29年度国民健康・栄養調査より) 自覚症状が少なく治療を受けない方も多いですが、糖尿病の重症化予防の為に早期発見・治療が有効です。小児期から健康的な食・生活習慣を身に着ける事も将来の糖尿病予防に大切です。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	村岡	野村 / 畑	野村	野村 (もの忘れ) / 畑	野村	第1,3,5週 岡崎 第2,4週 野村
午後	岡崎	野村		畑 夜8時まで	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00
木曜日は夜8時まで
(前日までの予約で9時まで診療いたします)

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	岡崎	
午後						

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並

052-895-6637

あいち診療所 滝の水

052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所

0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション

052-895-5806

滝の水 憩いの学校

052-838-8878

おさらい (前号までに掲載した大事なお知らせ)

時間外診療

電話での相談に24時間対応します。
通院中の方(処方日数内)で、体調に
変化があり相談したい場合

895-6637

までお電話下さい。

発熱・下痢の時は…

来院前にお電話下さい。待ち時間が少
なく診察できるように致します。

895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いた
だけないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費500円で送迎致します。
朝は10時すぎのお迎え、帰りは11:
30と12:30の2便です。利用の無い
月はお金は頂きません。
(1人で車の乗り降りが可能な方に限ります。)

予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります) 予約した
時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致し
ます。

編集後記【祭り】 近藤真理子

各地でお祭りがおこなわれています。皆さんはどんなお祭りに参加されましたか？
今年は台風の影響で祭りを中止にせざるを得ないところも多かったようですが、
笹原健康祭りは幸いにも雨の間の秋晴れの日に開催することができました。
今年も実行委員の皆さま、地域の皆さま、またボランティアの皆さまに準備から片づけまでご尽力頂き、
名古屋まつりと同日開催にもかかわらず多くの方に足を運んで頂き、大盛況の中無事終了致しました。
地域での行事や、お祭りが少なくなり、地域での人間関係を広げることが難しくなっています。
来年も開催を予定していますので、積極的にご参加いただければ幸いです。
私たち診療会の職員も健康祭りを楽しませて頂きました。ありがとうございました。