

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

「糖尿病」を予防！ 予備軍から脱出！

今や国民病ともいわれる糖尿病ですが、いったいどんな病気なのか案外知らない人が多いようです。まず正しい知識を持つことが予防にもつながります。どれくらい基礎知識を持っているか、チェックしてみませんか。

■基礎知識チェック

次の問題に、○か×のいずれかで答えてください。



- 問1 糖分を取りすぎると糖尿病になる。
問2 やせている人は糖尿病にかかる心配はない。
問3 家族や親戚に糖尿病の人がいなければ、糖尿病にかかる心配はない。
問4 糖尿病は自覚症状がないので発見されにくい。

問5 糖尿病を最も正確に判断するのは、尿の糖分を測定することである。

問6 糖尿病予備軍はまだ糖尿病ではないので、安心してよい。

問7 人工透析を受ける原因で最も多いのは糖尿病である。

問8 糖尿病の人は脳卒中や心筋梗塞を起こしやすい。

問9 糖尿病は薬を飲めば治る。

問10 子どもや若い人は糖尿病の心配は無用である。

■解答。解説を読んで正しく理解しましょう

問1× インスリン（血糖を下げるホルモン）の作用不足で常に血糖が高くなるのが糖尿病です。

問2× インスリンの作用不足は、肥満や運動不足など生活習慣の乱れによって引き起こされます。

しかし、遺伝的に作用不足の体質の人もあるため、やせている人でも糖尿病になる可能性はあります。

問3× 遺伝的要因と環境要因の両方が関係しています。

問4○ 糖尿病の怖さの1つは自覚症状がない事です。発症から数年間は自覚症状がほとんど出ません。典型的な症状（多尿・咽が渇く・多飲など）の典型的な症状が見られる頃には病気が相当進行しています。症状が出てから病院にいくのでは、遅すぎます。

問5× 糖尿病を診断するには血糖値の測定（血液検査）が必須です。

問6× 予備軍は、糖尿病発症の一手前です。いつ発症してもおかしくないため、生活習慣の改善に取り組むべきです。糖尿病を発症すれば一生付き合わなければならない病気ですが、予備軍の段階ならば、まだ健康体に戻れるチャンスがあります。

問7○ 糖尿病の三大合併症は「糖尿病性神経障害」「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」です。現在新たに透析を始める人の最も多い原因は「糖尿病性腎症」による腎不全であり、増加傾向はいつこうにやむ気配を見せません。



問8○ 糖尿病になると高血圧、高コレステロール、高中性脂肪、肥満などの危険因子をあわせ持つことで動脈硬化が促進され起こしやすくなります。そのほかにも、がんやアルツハイマー病になる危険性が高い事がわかっています。

問9× 薬を飲んでも治せません。食事と運動が治療の基本です。

問10× 子どもや若い人にも肥満が増えていることから、糖尿病は増加する傾向にあると考えられます。子どものころから肥満で

あれば、将来はほぼ確実に糖尿病を発症することになるでしょう。子どものうちに正しい生活習慣を身につければ、将来の糖尿病予防をはじめ、生活習慣病予防につながります。子どもの肥満に関して、大人たちはもっと関心を持つべきです。

■正解率は？ さて、あなたの正解率はどうでしたか？
糖尿病を正しく理解して、予防につなげましょう。



弓削・紅葉ウォーキング

■日時 11月13日(木)

受付 9時30分
開始 10時10分

■集合 友愛の水記念公園

■参加費 100円

■コース ◎5キロコース
◎9キロコース

■申込期限 11月7日(金) まで

動きやすい服装、靴でお越しください。

※休憩所等にはお茶を用意しております。

■申込・問合せ先

弓削保健センター（健康推進課）

TEL 0897-7713700

・上島町保健栄養推進協議会

弓削支部会員



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

高齢者虐待防止

～尊厳ある暮らしの実現を～

平成18年4月「高齢者虐待防止法」(正式名称 高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律)が施行されました。

この法律は高齢者虐待を受けた高齢者に対する保護のための措置だけでなく、養護者(介護者)に対する支援の措置も定められています。

地域包括支援センターでは虐待の早期発見や把握に努め、高齢者や介護者を守る役割があり、介護者による高齢者虐待の防止及び介護者により虐待を受けた高齢者の保護のため高齢者及び介護者に対して相談、指

導及び助言を行います。

また、虐待に気付いた人は、高齢者の生命又は身体に重大な危険が生じている場合は通報する義務も定められています。

虐待とは次のような行為があたり

身体的虐待

暴力的行為によって身体に傷やアザ、痛みを与えたり、ベッドに縛り付けたりして身体拘束等を行う

介護・世話の放棄、放任

世話をしない、必要とする介護サービスの利用を妨げたり、劣悪な住環境で生活させ、高齢者自身の身体、精神状態を悪化させていること

心理的虐待

脅しや侮辱などの言葉や態度、無視、嫌がらせ等によって精神的に苦痛を与えること

性的虐待

本人が同意していない性的な行為やその強要

経済的虐待

本人の合意なしに財産や金銭を使用し、本人の希望する金銭の使用を理由なく制限すること

このように虐待には、さまざまな行為があり、また無意識に行われている場合もあります。

一般に虐待は「介護のストレス」などが引き金となっているケースが

多いようです。初めからその気持ち(虐待を行う)を持って介護をしている方はいません。日常生活の中で介護、家事、仕事、子育て等さまざまな事柄に対処し、時間に余裕がない、介護をしているので倒れられないという健康への不安、責任感、そこから来る心身の疲労から虐待へと繋がっているようです。



介護ストレスの解消方法

一人で抱え込まないで

介護ストレスとは、介護を行っている人が感じる生理的・精神的ストレスです。介護ストレスは介護を行っている人が関係してきますから在宅で介護を行っている家族、ヘルパー、ケアマネージャー、施設の介護職員等があたりはまります。ここでは在宅で介護を行っている方を対象にお話を進めたいと思います。

☆介護ストレス解消・発散方法

周りに相談したり、聞いてみましょう

家族や親戚、ご近所の方に相談をしてみましょう。介護を経験されている方から知恵、知識を得られますし、何かあったときの協力をお願いできる体制を整えておくことも大事です。

介護保険制度を利用しましょう

介護サービスを利用することに対して自分を責めたりするのはやめましょう。在宅介護は三六五日お休みがありません。ヘルパーやデイサービス、ショートステイ、福祉用具、住宅改修等のサービスを利用しましょう。介護保険の認定結果が出ましたら、居宅介護支援事業所等のケアマネージャーと相談しながら適切なサービスを利用していきましょう。

自分の時間を持ちましょう

介護方法を工夫することにより体の負担が軽減し、心にゆとりができるようになります。自分の時間を一日の中でわずかも持つことはとても大切なことです。コーヒーを愉しむ、好きなテレビ番組を楽しむなどホッとできるひとときは介護の緊張、責任の重圧から解き放してくれそうです。趣味を持ったり、お友達と食事をしたり、ショッピングを楽しむことも大事ですが毎日のこととなると時間が足りないかもしれません。自分のしたいことを毎日の少しの時間でやる・自分とゆつくり向き合い、自分を取り戻すことによって介護ストレスから解消されることでしょう。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所に関心を持ち、助け合うよう心掛けましょう。