

毎年、健康診断（特定健診）を受けましょう！

年に1回特定健診を受診することで、高血糖・高脂血症・高血圧などや、自覚症状がない異常も見つけることができます。病気を早期に発見することで、症状が軽いうちに治療でき医療費も抑えられます。また、このままでは生活習慣病を発症する危険が高い人には、保健指導や糖尿病予防教室の案内をしており、保健師や管理栄養士、健康運動指導士などから生活改善のサポートを受けることができます。

病気が重くなってしまったあとの負担の重さを感じて



荻原清臣さん
有明町小島子・62歳

もともと、高血圧の持病があり、主治医からは合併症として糖尿病の用心をするように指導を受けていました。このような中、昨年健診を受けたところ、血糖値などの数値が高いということで、保健福祉センターからの誘いで糖尿病予防教室に参加することにしました。教室に行くようになってからは、糖尿病の予防に関する食生活などへの意識は、確実に変わったと思います。また、実践を通じて数値も安定するようになりました。

『病気の予防に対してかかる負担』はもちろんあります。しかし、『病気が重なってしまったあとの負担』とは比べものになりません。このことをいつも頭に入れて、今後も健康には気をつけていきたいと思っています。

主人といっしょに農業をしていますが、これまで特に大きな病気にかかったことはありませんでした。食事はいくらでも食べていいと思っていましたし、農作業で汗をたくさんかくので、塩分は逆にとった方が良く考えていたくらいです。そんな中、昨年の健診で血糖値が少し高いという結果を受け、「自分のため」と思い糖尿病予防教室に参加。教室では、同じ症状を持つ人どうしが和気あいあいの中で学ぶことができ、おかげで数値も少し改善が見られました。今では、家から畑までの道のりを自転車や徒歩で行っているほか、食事でも意識してとるようにしています。

「自分でできることは自分で」という気持ちを持って、元気に長生きができればいいですね。



池田ノリ子さん
新和町小宮地・63歳

自分でできることは自分で

平成23年の健診日程について

平成23年の健診日程などの詳しい内容については、各家庭に4月上旬ごろ、「天草市健康診査希望調査票」とあわせて「天草市健康診査のお知らせ」を配布しますのでご覧ください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の健康保険組合、共済組合などに加入している人の特定健診や特定保健指導については、加入している医療保険者または事業所へお尋ねください。

【問い合わせ先】天草市国民健康保険に関すること…本庁・保険年金課国民健康保険係 ☎1111内線1133
健診に関すること…天草中央保健福祉センター ☎0620 / 天草東保健福祉センター ☎3355
天草西保健福祉センター ☎3301

糖尿病ってどんな病気？

特定健診の結果で多く発見されている「糖尿病」について考えてみましょう。

糖尿病とは、食べ過ぎ・運動不足・お酒の飲みすぎ・ストレスが多いなどといったことが原因で、血糖を調整するインスリンが不足したり、働きが鈍くなったりすることにより、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなり、高血糖になるという病気です。

厚生労働省によると、全国で糖尿病患者は約2,500万人にのぼると推測されており、そのうち、治療をしている人は約半数で、残りの人は放置している状態であるといわれています。

糖尿病は自覚症状が現れにくいので、気がついたときにはかなり進行しているケースも少なくありません。また、糖尿病のおそろしさは、症状よりも合併症にあります。発症後5～10年で、特に神経、網膜、腎臓に集中して現れる糖尿病特有の3大合併症は、日常生活に大きな影響をおよぼすおそれがあります。

このように、糖尿病は一度発症してしまうと完治が困難な病気です。しかし、生活習慣を見直し血糖値を良好に保つことが、糖尿病を防ぐことにつながります。

糖尿病かも？のサインを ✓チェックしてみよう！

- このごろ太ってきた。または急にやせた。
- 食べても食べてもやせる。
- とてものどがかわく。
- 尿の回数、量が増えた。
- 尿のおい気が気になる。
- 疲れやすく、全身がだるい。
- 手足がしびれたり、ピリピリする。
- 視力が落ちた気がする。
- 甘いものが急にほしくなる。
- 肌がかゆい、かさつく。
- ちょっとした痛みを感じない。
- 足がむくむ、重くなる。
- 尿が出にくく、出ても残った感じがする。

上記の症状が出るのは、高血糖状態がかなり進んだときです。当てはまることが多いほど、糖尿病の疑いが考えられます。

このようなことから、ふだんの生活の中でちょっとした体の変化に気付くことが大切です。

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病性網膜症
眼底出血を引き起こし、場合によっては「失明」することもあります。
- 糖尿病性腎症
腎臓機能が低下して、悪化すると「人工透析」が必要になります。
- 糖尿病性神経障害
手足のしびれや神経痛など、ひどくなると「壊疽」になり切断しなければならぬこともあります。

