



糖尿病については、テレビや新聞で取り上げられていますが、誤解されている点も少なくないようです。糖尿病の症状は、のどの渇きや多尿などとよく言われますが、実際の症状はかなり重症にならないと出ません。

検診などでせっかくながら糖尿病の疑いを指摘されても、無症状だからと放置してしまい、気づいたときにはかなり重症になっているという残念なケースも少なくありません。

糖尿病治療の基本は、食事療法です。糖尿病と診断されても、食事療法でしばらく経過をみることも多く、はじめから薬を服用するとは限りません。しかし、薬が出ないからと軽く考え、治療を中断してしまう方もいます。治療の

蒲郡市民病院・内科第2部長 ◆ 小林正登

## 糖尿病には正しい知識を



中断は血糖コントロールの悪化やひいては合併症を招きかねず要注意です。また、食事療法も自己流では危険です。ご飯は糖尿病によくないと誤解し、ご飯をやめてしまう人がいます。これはかえって、おかずの食べすぎになり、血糖の悪化や栄養のバランスが悪くなります。また、果物の食べすぎもよくある間違いです。食事については、きちんと糖尿病の栄養指導を受けることが必要です。

インスリンの使用も経過によっては止めることもあり、一度使い始めたら、一生使い続けなければならぬというの間違いです。

普段からよくかかりつけの医師と相談し、正しい知識をもつことが糖尿病の治療には、一番大事なことです。



問合先 長寿課 ☎66・1105

市では、高齢者やその家族の方に、寝たきりや要介護状態にならないための情報やサービスの提供を行っています。今回はその主な内容についてお知らせします。

### 【ふれあい入浴サービス】

娯楽、入浴施設を備えた老人福祉センター「寿楽荘」を利用される方に、毎週水曜日を「ふれあい入浴の日」として、市内4コースで無料送迎バスを運行しています。また、保健師などによる健康相談も行っています。ぜひご利用ください。

### 【老人クラブ】

おおむね60歳以上の方の自主的な集まりです。仲間づくりを通して地域活動に

積極的に参加することで、自分自身の生きがいを持ち、地域とともに明るい社会をつくり上げていくことを目的としています。

活動の拠点は市内11地区の公民館単位で、60カ所のクラブがあり、1単位クラブ50〜90人程度で構成されています。

主な活動内容は、趣味、教養、健康づくり、社会奉仕、地域交流などです。ぜひ、クラブに入会しましょう。

### 【市民介護教室】

市では、介護に関する情報をお伝えすることで、寝たきりや痴ほうなどを予防し、自立した生活が送れることを目的に、今年度は4回教室を開催します。

④	③	②	①	とき	教室の内容
10/16 (木)	9/20 (土)	8/21 (木)	7/12 (土)		痴ほうを進行させないために 寝たきりにさせないために 安心できる介護保険の利用 法について
					かかりつけ医とともに

## くらしのなかの高齢者福祉サービス②