



糖尿病の治療といえば、「食事」と「お薬」を思い浮かべる方が多いかと思えます。もちろん、この2つの治療も大切です。しかし、もう一つ大事な治療方法があります。それは運動療法です。運動療法は血糖値を下げる効果があります。また、糖尿病の誘因の一つである肥満も解消できます。では、どんな事をすればいいのでしょうか？1人で簡単に行えるウォーキングがおすすです。「1日1万歩」を目標に、普段の生活ウォーキングをしましょう。万歩計を使い、今日は何歩歩いて何カロリー消費したかを気にしていただきたいのです。

ただ、食事の1時間前と

蒲郡市民病院 リハビリテーション科 理学療法士 佐藤英子 さとう えい こ

## 糖尿病の運動療法のお話

30分後は血糖値が低いのでウォーキングは避けてください。また、合併症がある方や、ひざや腰に痛みがある方は、お医者さんに相談をしてから行ってください。市民病院では、糖尿病教室を毎月実施しています。糖尿病に関心のある方は、ぜひ、ご参加ください。

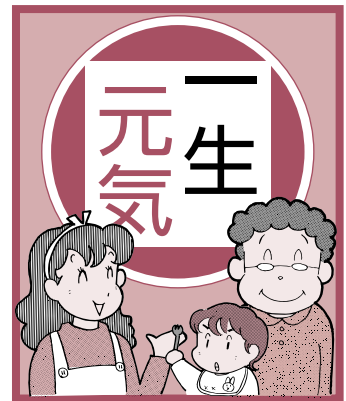
「糖尿病教室7月」  
市民病院内科 66 2211

申し込みは不要です。ただし、参加される場合は、テキスト「糖尿病ってなあに」(院内売店で販売 200円)が必要ですよ。

ところ 市民病院講義室(20日火)は市民病院7階食堂)

とき	内容
7月14日(水)	糖尿病とは
7月15日(木)	日常生活の話
7月16日(金)	合併症、検査
7月20日(火)	食事の話
7月21日(水)	薬と運動の話

開催時間は各日ともに午後2時～3時



### 統合失調症とは

人間は、脳の中でさまざまな情報を整理し、思考や行動をまとめ「統合」しています。統合失調症は、この「統合」の機能が何らかの原因で不調をきたし、一時的に現実感覚が失われた状態で、回復の可能性のある病気です。

最近まで、「統合失調症は「精神分裂病」と呼ばれ、原因不明の病気と言われてきました。しかし、医療の発達により、脳の神経の働きが病気に関係していることがわかってきました。統合失調症は、人格や精神が分裂しているわけではなく、脳の神経の働きの調整がうまくいかないことによる病気なのです。

問合先 福祉課 66 1106

## 統合失調症ってなあに

100人に1人の割合  
調査によると、統合失調症にかかる人の割合は、100人に1人弱となっています。つまり、高血圧や糖尿病と同じように、頻度が高く慢性的な病気といえます。ですから、「特殊な病気」ではなく、誰にでも起きうる病気といえます。

治療可能な病気です

統合失調症の治療は、薬物療法が基本です。主に使われている薬は「抗精神病薬」とよばれ、過敏になつた脳神経の活動を調整する働きをします。統合失調症になられた方は、何をするかわからない怖い存在と思われがちです。しかし、きちんと治療を受け、服薬を継続していれば症状は安定し、むしろ、もの静かで几帳面な方が多いといわれています。

最近では、患者さんや家族を支えるサポート体制も徐々にできつつあり、地域で普通に生活することがあたりまえになっています。