

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は、予備軍も含めると成人の4人に1人がかかる国民病で、患者は年々増加しています。国保特定健診の結果によると、本市でも約8割の人が高血糖です。



糖尿病は何が怖いの？

初期の自覚症状がほとんどなく、知らない間に進行していくため、サイレントキラー（静かなる殺し屋）とも呼ばれます。さまざまな合併症を引き起こし、最悪の場合、死に至ることもある恐ろしい病気です。



どんな予防をしたらいいの？

食事と運動の生活習慣が大切です。薬を飲んでいる方でも、食事と運動に気をつけましょう。



糖尿病の三大合併症

- し 神経障害
- め 網膜症（目）
- じ 腎症



ほかにも、脳梗塞や認知症、歯周病、狭心症、心筋梗塞などのリスクを高めます。

Part.2

感染対策伝言板

呼吸器感染症は例年、秋から冬にかけて流行します。咳エチケットや手洗い、換気、予防接種などで、感染予防に努めましょう。感染拡大を防ぐためには、マスクの使用も欠かせません。そこで今回は、マスクの正しい使い方について紹介します。



POINT

- 顔にフィットさせ、鼻からあごまで覆う
- 装着後はマスク表面を触らず、外す時や捨てる時はひもを持つ