

健康ほくほく通信

関 保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.7 糖尿病予防

11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界中で6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われており、AIDS（エイズ）と並ぶ数字です。青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」と“Unite for Diabetes”（糖尿病との戦いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

糖尿病が重症化すると、腎機能低下による人工透析や心筋梗塞、脳卒中の危険があります。重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要ですが、医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある人の中で、**治療を受けていない人の割合は、特に男性の40～49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断**という状況です。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないため、「まだいいか…」とそのままにしている人はいませんか？

糖尿病の診断基準：空腹時血糖126mg/dl（随時血糖200mg/dl）以上
または HbA1c6.5%以上

11月14日
世界糖尿病デー



特に気をつける生活習慣

- ①朝・昼・夕食で規則正しくバランスよく食べましょう。
（間食や夜遅い食事に注意）
- ②週3～5日の有酸素運動（ウォーキングなど）を20～60分
行いましょう。
（食後30分～1時間に始めるのがおすすめ）
- ③健康診断を受けて、自分の数値を知りましょう。
- ④禁煙しましょう。（糖尿病とタバコの相性は最悪です。）

北宇和病院
だより

当院の画像システム
について

北宇和病院 放射線室

当院ではレントゲン撮影、CT撮影、超音波検査、内視鏡検査などのデータをデジタル化し、院内ネットワークにて一括管理しています。インターネット等の通信回線の利用や画像データをCD-ROMなどの記憶媒体に記録することにより、他の医療機関との画像データの共有が可能になっています。

平成25年より当院の画像データの読影（どくえい：画像から所見を読み、診断を下すこと）を院外の放射線科専門医に依頼する「遠隔画像診断」を導入しています。当院のような小規模の病院では放射線科専門医が常駐することは困難ですが、データの共有により、遠く離れた関西の専門医が読影を行い、その結果が迅速に手元に届くようになっています。

当院の担当医の読影に加え、画像診断の専門家による詳細な読影によって、より正確で見落としのない診断・治療を皆さまに提供できるよう心がけております。



了ニパンマン列車20周年記念事業として、四国を一周するため、予土線を走った「アニパンマンントロツコ」。近永保育所の子どもたちが嬉しそうに手を振っていました。



今月の一枚

編集後記
▼中学1、2年生が出場した新人総合体育大会。さまざまな競技に生徒たちが出場していましたが、元ソフトテニス部の私は、ソフトテニスの試合を取材しました。学生の頃、何度も足を運んだ会場や大会の雰囲気懐かしさを感じながら、選手たちのより良い写真撮ろうと撮影にも力が入りました。県大会に出場を決めた選手たちには、地区の代表として、そして、総体が中止となって悔しい思いをした3年生の分まで頑張ってほしいと思います。（史）