

下船渡仮設だより

第24号
平成25年9月1日発行

支援員 鈴木・亘理

糖尿病

糖尿病は、糖尿病に特有の合併症があり、**糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症**で、3大合併症と呼びます。糖尿病を発症して10年～15年でこれらの合併症が出て来ます。

・糖尿病神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。手足のしびれ・ケガや火傷の痛みにきずかない。筋力の低下・胃腸不調・立ちくらみ・発汗異常等さまざまな自律神経障害の症状が現れます。

・糖尿病網膜症

目の底にある網膜の血管が悪くなり、視力が弱くなります。白内障や中には失明する場合もあるそうです。

・糖尿病腎症

おしっこを作る腎臓の糸球体と言う所の毛細血管が悪くなり、おしっこが作れなくなります。すると人工透析といって、機械で血液の不要な成分をろ過し、機械で尿を作らなければなりません。病院で透析を受けるので日常生活に大きな影響を及ぼします。

このようにとても怖い病気なのでみなさんも糖尿病にかかりやすいかチェックしてみましょう。

- ①太っている
- ②食べ過ぎている
- ③お酒をたくさん飲む
- ④おやつを必ず食べる
- ⑤脂っこいものが好き
- ⑦夕食が遅く極端にいっぱい食べる
- ⑧食事時間が不規則
- ⑨野菜や海藻類をあまり食べない
- ⑩ドリンク剤をよく飲む
- ⑪運動不足である
- ⑬朝食は食べない
- ⑭ストレスがたまっている
- ⑮40才以上である
- ⑯身内に糖尿病の人がいる

9月の予定

- ・ 10日(火) 陽だまりの会 14:00～
おはなしころりん
- ・ 17日(金) 健康相談 13:30～

9月の休日当番医

医科 午前9時～午後5時

- 1日 石倉クリニック (大船渡町)
- 8日 越喜来診療所 (三陸町)
- 15日 岩渕内科医院 (大船渡町)
- 16日 星こどもクリニック (猪川町)
- 22日 菊田外科医院 (大船渡町)
- 23日 大津小児科医院 (盛町)
- 29日 希望ヶ丘病院 (高田町)

歯科 午前9時～正午

- 1日 ほりのうち歯科医院 (立根町)
- 8日 越喜来歯科診療所 (三陸町)
- 15日 菅野歯科医院 (住田町)
- 16日 菊池歯科クリニック (大船渡町)
- 22日 渡辺歯科クリニック (猪川町)
- 23日 及川歯科医院 (盛町)
- 29日 広沢歯科医院 (盛町)

