墨田区のお知らせ　NO.1944

すみだ

2019年（令和元年）11/11

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2・3面……女性の人権
4・5面……すみだの企業で活躍する若者たち
3・6～8面…講座・教室・催し・募集

つながる墨田区

発行：墨田区（広報広聴担当）☎5608－1111代表　〒130－8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号　https://www.city.sumida.lg.jp/

成人の方は、特にご注意を

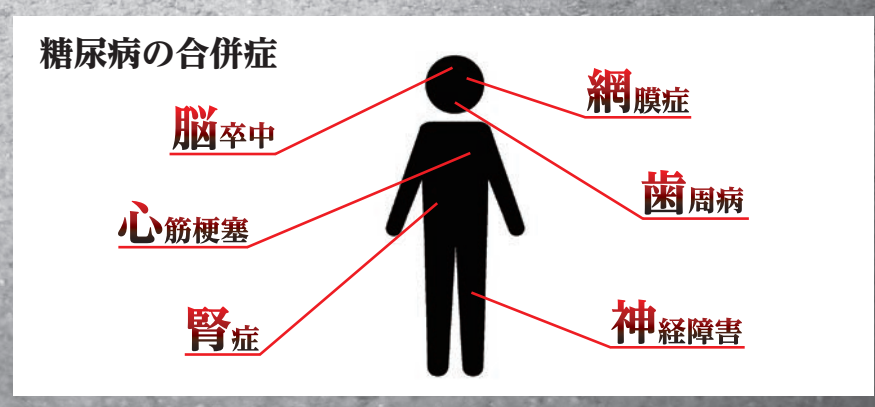
糖尿病

厚生労働省が実施する「国民健康・栄養調査」の近年の結果によると、国内の糖尿病が疑われる成人の割合は、4人に1人です。

糖尿病は自覚症状がほとんどありません。しかし、そのまま放っておくと、脳卒中、心筋梗塞、腎症等の合併症を引き起こします。

日頃からの予防と確実な治療を。

［問合せ］保健計画課保健計画担当☎5608－1305



NOVEMBER 14TH　WORLD DIABETES DAY

11月14日 世界糖尿病デー

2019年標語
『人生100年 筋量増やして 健康寿命』

糖尿病を予防・改善するポイント

Ⅰ 正しい食習慣を心掛けましょう

まずは、バランスの良い食事をすることです。ゆっくり噛（か）む・野菜から食べるなど、血糖値の急激な上昇を抑えるための工夫も大切です。

Ⅱ 無理のない運動を継続しましょう

運動をすると血糖値を調整するインスリンの働きがよくなります。ウォーキングなどの運動を1日に20分～60分、週3回以上継続すると効果的です。

Ⅲ 定期的に健診を受けましょう

糖尿病は自覚症状がほとんどないので、年1回の健診を必ず受けましょう。糖尿病治療の最大のカギは、早期発見・早期治療です。

糖尿病連携手帳

糖尿病の知識を深め、日常生活や診療にも活用できる「糖尿病連携手帳」を配布しています。糖尿病の方は、ぜひ入手して、受診の際は必ず提示しましょう。

［配布場所］医療機関、薬局、各保健センター、保健計画課（区役所5階）ほか

糖尿病医療連携ネットワーク

区では、糖尿病医療連携ネットワークによって、患者の治療に連携して取り組んでいます。ぜひ、身近な医療機関等に相談しましょう。

患者さん

医師

墨田区医師会
副会長　山室 学氏

糖尿病の予防・治療で大切なのは、血液･尿検査、血圧、体重等のデータ。糖尿病連携手帳に記した数値を基に、眼科医や歯科医の適切な治療を受けられます。かかりつけ医と相談して自己管理をしっかり行いましょう。

歯科医師

本所・向島歯科医師会
（東京都本所歯科医師会会長）
浅野智之氏

糖尿病と歯周病は相関関係にあり、歯周病が心筋梗塞や脳卒中の原因となることもあります。成人の8割が歯周病とも言われていますので、日頃からお口のケアを心掛け、痛みがなくても定期的に歯科検診を受けましょう。

薬剤師

墨田区薬剤師会
医療連携部　樋口真美氏

糖尿病の服薬はタイミングと継続が肝心です。お薬手帳をしっかり活用しましょう。病状が進行し、深刻な事態にならないためにも、薬の服用や食事の仕方、不安なこと等、ぜひ、薬剤師にお気軽にご相談くださいね。

管理栄養士

ケアマネジャー

保健師

看護師