

三井ニュース

三井病院 R4. 11月 No.40



全国糖尿病週間

11月13日(日)~11月19日(土)

糖尿病週間って？

国連は、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の撲滅キャンペーンを実施しています。日本においても、11月14日を含む1週間を「全国糖尿病週間」とし、全国的に糖尿病予防と重症化防止に向けた啓発運動を推進していきます。

糖尿病って？

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリン作用の不足に基づく慢性の高血糖状態を主徴とする代謝症候群です。自己免疫が要因となる1型糖尿病と、遺伝や過食・肥満・運動不足・ストレスといった生活習慣が要因となる2型糖尿病があります。

気を付けることは？

食生活

適量(食べ過ぎない。適正体重を維持する。) バランス(主食・主菜・副菜をきちんと食べる。野菜をたっぷり摂る。甘い物・脂っぽい物は控える。) リズム(1日3食決まった時間にゆっくりとよく噛んで食べる。)

アルコールを飲みすぎない。適量を楽しく飲む。

運動習慣

無理せず楽しんで続けられることから始める。現在の運動量より10分多く体を動かすことを心がける。 ※ウォーキングの場合、10分多く歩くことで今の歩数にプラス1,000歩になります。

ストレスをためない

禁煙

定期健診

1年に1度は健康診断を受けましょう。

こわ~い 合併症

糖尿病の初期には自覚症状は殆どありませんが、血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。

なかでも糖尿病網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害は三大合併症とされています。

進行すると

糖尿病網膜症	➔	失明
糖尿病腎症血液	➔	透析
糖尿病神経障害	➔	下肢切断

1

当院では、習慣病などに対して積極的に栄養療法、生活習慣の改善や薬物療法に関する相談や指導を承っています。また、最新の検査機器により合併症の管理も行います。予約センターまでお問い合わせください。

医療法人 豊仁会
三井病院
Mitsui Hospital

〒350-0066
埼玉県川越市連雀町19-3

西武新宿線 本川越駅より徒歩7分
JR線・東武東上線 川越駅より徒歩18分
東武東上線 川越市駅より13分

☎ 049-222-5321(代表)

音声案内に沿って下記番号を押してください

- 【1】予約センターへの問い合わせ
 - 【2】血液浄化センターへの問い合わせ
 - 【3】総合受付への問い合わせ
 - 【4】連携室への問い合わせ
- 健診センターへのお問い合わせ
☎ 049-222-7217

乳腺外科 乳腺腫瘍内科 整形外科 総合外科 総合内科 腫瘍内科 腎臓内科 内分泌・糖尿病内科 消化器内科 消化器外科 呼吸器科 睡眠時無呼吸科 甲状腺・内分泌科 循環器科 泌尿器科 眼科 小児内科・小児外科 婦人科 脳神経外科 皮膚科 形成外科 美容皮膚科 歯科 口腔外科 矯正歯科 リハビリテーション科