

## 怖い合併症を引き起こす糖尿病 予防のカギは「健診」と「正しい生活週間」

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。血糖値が高い状態が続くと血管が傷つき、心臓病や失明、腎不全など、より重いさまざまな病気につながります。

通常、食事などで血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血糖を一定の範囲に収める働きをします。糖尿病はこのインスリンが出にくくなったり、効きにくくなったりすることで発症します。

### 《「1型糖尿病」と「2型糖尿病」》

糖尿病には、膵臓の細胞が壊れることで起きる「1型糖尿病」と、生活習慣の乱れやストレスによってインスリンの量や効果が低下する「2型糖尿病」があります。

日本人の糖尿病患者の約9割は「2型」です。予防や改善には、食事や運動など日々の生活習慣を改善することがカギとなります。

### 《予防のために心掛けたいこと》

- **バランスの取れた食事**  
糖分や脂肪分の多い食品は控えめにして、一日3食を規則正しく食べましょう。
- **適度な運動**  
一日当たり20～30分程度、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動をしてみましょう。
- **禁煙**  
たばこは糖尿病のリスクを高め、治療の効果も低下させてしまいます。

### 《定期的な受診で早期発見を》

2型糖尿病は初期段階では症状が見られないことが多く、気付かない間に合併症まで進行している場合があります。病気を早く発見・治療することで、症状の進行も治療の負担も抑えることができます。早期発見のため、年に一度は健診を受けましょう。

### 《糖尿病の種類と特徴》

種類	主な原因	主な症状	発症年齢	治療方法
1型糖尿病	膵臓の機能不全	口が渇く、多尿など	若者に多い	インスリン注射など
2型糖尿病	生活習慣の乱れ、ストレスなど	初期では症状がない場合がある	中高年に多い	食事療法、運動療法、服薬、インスリン注射など

## 3月の健康カレンダー

### ●母子保健

#### 育児相談

日	受付時間	場所	対象
2(月)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
3(火)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
5(木)		内子保健センター	

#### 乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
19(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	7年7月・8月生まれ

#### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155

## 3月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：12(木)の午前10時30分～午後3時30分  
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。  
予約・問い合わせ：松山西年金事務所  
☎089(925)5110

### ●行政相談

日時：10(火)の午前9時30分～正午  
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター  
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

### ●心配ごと相談

日時：17(火)の午前9時30分～正午  
場所：内子分庁  
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

### ●人権相談

日時：10(火)の午前9時30分～正午  
場所：五十崎自治センター  
問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

### ●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
8(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
15(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
20(金)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
22(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
29(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

### ●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

### ●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211