

ふれあい福祉コーナー

11月8日(月)～14日(日)は、全国糖尿病週間です。
標語「軽症のうちに変えよう生活を」

皆さんは、不規則な生活や運動不足等、思いあたることはありませんか？これらのような生活を続けると、糖尿病発症の危険性が高まります。糖尿病は生活習慣を改善することで、予防や進行を抑えることが期待できます。日ごろから、健康管理について意識を持つようにしましょう。

糖尿病って？

インスリン(ブドウ糖を体のエネルギーに変えるのを手助けする)の働きが悪くなり、血液中のブドウ糖が過剰(高血糖)になる病気です。はじめのうちは自覚症状がないのですが、少しずつだるくなったり、やせていったりします。

怖い合併症

一番怖いのは、高血糖の状態が長い間続くことにより、血管や神経がダメージを受け、合併症を起してしまうことです。

③大合併症

①網膜症―眼底出血や、時には失明にいたることも・・・日本人の失明原因の第1位です。②腎症―悪化すると尿毒症や腎不全になり、人工透析を受けることになります。③神経障害―手足のしびれ、排尿障害、神経痛など。

また動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞・壊疽(細胞に十分な血液がいかず、壊死をおこす状態)などを引き起こすこともあり、高脂血症や高血圧症も併発しやすくなります。

見直そう！生活習慣

肥満・不規則な生活・運動不足が

続くと、少しずつ血糖が上がって糖尿病を発症してしまいます。生活の改善が、最も大切なのです。

標準体重(kg)＝
身長(m)×身長(m)×22

- ①太らないようにする
 - ②栄養のバランスを保つ
- 次の10の項目を参考に...

- ・野菜はたっぷりとうろろ
- ・食事は決まった時間に、時間をかけて食べよう
- ・甘い物や脂っぽいものは食べ過ぎない
- ・ひとり分ずつ、取り分けて食べよう
- ・薄味にしよう
- ・ながら食いはやめよう
- ・多いときは残そう
- ・お茶碗は小ぶりのものを
- ・調味料はかけずにつける
- ・食品のエネルギーを知ろう

- ③適度な運動をする
- 週に3回、30分程度の軽く汗をかく運動習慣(ウォーキング等)を。
- ④ストレスをためないようにする
- お酒に頼らず、趣味・スポーツなど心身を解放できるものを。

健康診査で自己管理を

年に一度は健康診査を受けましょう。保健センターでは、20歳以上の方を対象に健康診査を実施しており、保健・栄養相談も行っています。

保健センター ☎99553338
1～3

声と心のふれあい



10月11日、八幡公民館で「やしおアイ・フェスタ」が開催されました。市内で活動する朗読ボランティア団体「うしお文庫」、点字ボランティア団体「ひまわりの会」の皆さんと、視聴覚障害のある方との交流会です。ギター、マンドリン、ヴァイオリンの演奏や、視聴覚障害のある方をメンバーに含めてのオカリナ演奏などを楽しみ、また意見交換をするなど、心の触れ合うひと時を過ごしました。

人形劇の世界に引き込まれそう？



10月16日、八幡公民館で「わいわい わくわく 人形劇」が開催されました。約60人の小学校低学年までの子供たちと保護者の皆さんは、パネルシアター「カレーの歌」や人形劇「赤ずきんちゃん」に見入り、劇が終ると大きな拍手を送っていました。

東埼玉道路の一部区間が開通！



10月2日、東埼玉道路(側道部)の本市八条地区から越谷市増森地区までの区間が開通しました。この道路の開通により、国道298号線と県道平方東京線との八条交差点など、南北の混雑緩和が期待されます。

リサイクルフェアを開催



10月3日、リサイクルプラザで「リサイクルフェア」が開催されました。当日はあいにくの雨となり、中止された催し物もありましたが、小中学生のゴミに関する標語や絵画の入選作品の表彰、また屋内でのゲームや空き缶、空きビンの分別体験が行われました。

いきいき やしお写真館