

# 保健婦だより

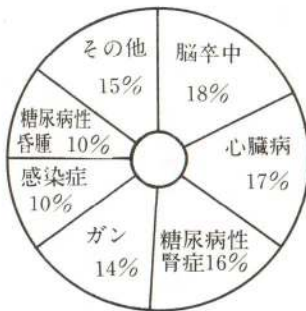
33

## 糖尿病に気をつけよう

糖尿病という病名を、皆さんはよく耳にすると思います。糖尿病の患者は、年を追うごとに増加し、最近の十年間で約二倍に増えています。現在わが国の人口の約二%、およそ二百五十万人いるといわれていますので、五十人に一人は糖尿病を患っていることとなります。

### 糖尿病とは

糖尿病というと、皆さんは尿に糖が混じって出る病気と思われがちですが、正確には、血液中のブドウ糖(血糖ともいう)濃度が高くなり、尿の中にこれが流れ出てしまう病気のことです。この病気は、すい臓から分泌されるインシュリンというホルモンが不足することにより、糖



糖尿病の合併症

### 糖尿病の症状

この病気の症状は、分を多く含んだものを食べたあとで、血液中に出回るブドウ糖が十分に利用・処理(代謝)されないために起こります。

- (1) 疲れやすく、体がだるくなる
  - (2) のどが渇く
  - (3) 尿の量と回数が増える
  - (4) いくら食べても太らない  
(だんだんやせてくる)
  - (5) 湿しんやおどきがでやすくと治りにくい
  - (6) 歯ぐきから出血しやすい
  - (7) 神経痛や視力障害が起きる
- などです。初期の段階では、これらの自覚症状らしきものはほとんど現れません。

### 糖尿病は合併症が怖い

糖尿病そのものは、インシュリンが発見され治療に用いられるようになって、それほど怖い病気ではなくなりました。しかし、治療を怠ったり長い間糖尿病を患ったりしていると、脳卒

### 糖尿病の予防

中や心臓病などの、いろいろな合併症を引き起こし、死に結びつくこともあります。決して甘くみてはいけません。

糖尿病の予防には、次のことに注意しましょう。

- (1) 両親や血縁者に糖尿病の人がいたら、特に糖尿病の検査を受けるようにする
- (2) 過食と運動不足による肥満を防止する
- (3) 疲労の蓄積や精神的ストレスを解消する

#### [正しい食生活を]

- (4) 正しい食生活を心掛ける
- (5) 定期的に糖尿病の検査を受けるようにする

## ちびっこギャラリー おとうさん

### 粕田保育所



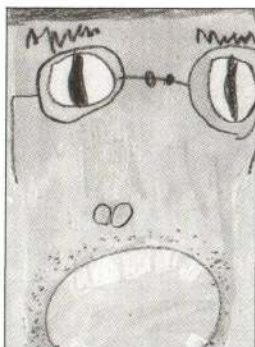
さとう はるみちゃん  
おこるとおにのうに  
にこわいんだよ。



さとう こういちくん  
とってもやさしいお  
とうさんがだいすき。



なりた みやこちゃん  
おとうさんのかたを  
たたいてあげるの。



## ハンドルへ 禁酒誓って 明るい秋田 — 年末の交通安全運動実施中 —

県では、十二月十一日から三十日までを「年末の交通安全県民総ぐるみ運動」、また十二月一日から三十一日までを「飲酒運転追放県民運動強調月間」として運動を展開します。年末のあわただしさ、積雪や凍結などによる道路事情の悪化、飲酒運転などによる交通事故の多発が予想されます。県民一人ひとりが正しい交通ルールとマナーを守り、交通安全を心掛けましょう。