

Health News

「症状がないから大丈夫!!」とっていませんか？

- ・物が見えづらい、ぼんやり見える
- ・胃の調子が悪い
- ・下痢と便秘を繰り返す
- ・冷える、ほてる、異常に汗をかく

- ・疲れていないのに足がつる
- ・手足のしびれ
- ・足の感覚の違和感
- ・ろれつが回らない、めまいがする



これらの不調は、すべて糖尿病の症状の一つです。糖尿病は、インスリンというホルモンの作用不足で慢性的に高血糖状態が続く病気で、糖尿病の診断基準として使われる検査値に「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」があります。HbA1cは、赤血球の成分であるヘモグロビンと糖がくっついたもので過去1~2カ月の平均の血糖値を知ることができる検査値です。ヘモグロビンは細胞に酸素を運ぶ大事な役割を果たしていますが、糖がくっついてしまうとその働きが阻害されてしまうため酸素を運ぶことができず細胞が死んでしまいます。



その影響を1番最初に受けるのが「神経細胞」です。

上記に示した症状は、神経細胞が影響を受けて出現している症状なのです。また、神経が障害されると痛みも感じにくくなるため心筋梗塞を見逃してしまい発見・処置が遅れて気づいた時には重症化あるいは死に至ることもあります。糖尿病は症状を自覚しにくい病気です。年1回、各保険者・各事業所での健診を受け自分自身の健康状態を把握することが大切です。



ひだまりサロン

5月12日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
 13時~15時 健康体操・カラオケ

5月24日(火)

10時~12時 手芸
 13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■

平成29年3月31日現在で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※平成29年4月からは、町からの助成を受けて接種することができなくなりますので、忘れずに接種しましょう

5月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 4歳児・5歳児健康相談	24日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	9日(月) ※6日(金) までに予約 23日(月) ※20日(金) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	10日(火)・13日(金)・17日(火) 20日(金)・27日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	12日(木)・19日(木)・26日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約