

糖尿病のはなし(3)

鳥取大学医学部 尾崎 米厚

①糖尿病の症状

糖尿病はゆっくり進行していくので、初期の場合、本人は症状に気づかないのがほとんどです。

糖尿病が進行すると…

尿の回数や量が増える (血糖が高すぎると水分と一緒に排泄しようとするから)

+

のどが渇く (この時、糖分の多い飲み物を飲みすぎると糖尿病が悪化する)

さらに悪化すると…

痩せる (血中のブドウ糖を細胞に十分取り込めず、痩せてしまいます。今まで通り食べているのに痩せる場合は注意が必要です。)

+

体がだるい、疲れやすい と感じるようになります。

②糖尿病の合併症の症状

これらにも気づかず、さらに進行した場合は、糖尿病による合併症になってから、その症状で気づくこともあります。糖尿病の主な合併症には、**神経障害、眼の症状、腎障害**があります。

神経障害 … 手足などの神経(末梢神経)が障害されます。主な症状に、手足のしびれ、痛み、感覚が鈍くなる、こむら返りがおきます。こむら返りが良く起こる人は糖尿病の検査をしてみるとよいでしょう。筋力低下、顔面神経麻痺、目がピクピクする、寄り目になる、ほてった感じ、発汗、吐き気、食欲不振、便秘や下痢、尿が出にくい、勃起障害などが起きることがあります。

眼の症状 … 視力の極端な低下、黒いものがちらつく(ものが二重・三重に見えるなど)

腎障害 … 足や全身のむくみ、吐き気、疲れやすいなど

健診の採血のデータ(血糖値、HbA1cなど)をチェックしてみましょう!



数値については広報の7月号で確認してください!

熱中症は予防が大切です!!

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、起こります。

気温がそんなに高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 日陰を利用
- こまめに休憩
- 涼しい服装
- こまめに水分・塩分を補給

・無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう
・室内でも温度を測りましょう
・体調の悪いときは特に注意しましょう

こんな人は特に注意

肥満の人	体調の悪い人
持病のある人	高齢者・幼児
暑さに慣れていない人	

持病のある人は記入しておくこと医療機関で適切な治療を受けることができます

こんな日は熱中症に注意

気温が高い
湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった

環境省 熱中症予防情報サイト(スマートフォン・携帯対応)
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省の熱中症予防カードより

内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保健センター	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 ₂	○:実施 -:未実施 予 ₁ :前日(月曜日)までに予約が必要 予 ₂ :第2・4土曜のみ実施。前々日(木曜日)までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時~5時	○	○	○	○	○	-	
	午後5時~6時30分	-	予 ₁	-	-	-	-	
馬場医院	午後2時~4時30分	○	○	○	○	○	○	希望日の2週間前までに予約が必要 ※土・日・祝祭日は実施していません

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

【検査できない日】

8/7、8、9(午前)、14~17、21~23、28、30(午前)、9/5(午後)、7(午後)、13(午前)

問 広野町保健センター ☎27-3040

「心の相談会」について

自分のことや家族のことについて、悩んでいませんか?臨床心理士による相談会を実施しています。

日時 8月25日(金)、9月8日(金) 午前10時~正午

場所 保健センター

お気軽にご相談ください。事前に予約が必要となります。保健センターまで、ご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎27-3040

医療機関ほか診療日時状況(平成29年7月26日現在)

●高野病院

☎0240-27-2901

月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00
水曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020

火曜日 9:30~12:30
木曜日 9:30~12:30
13:30~18:00

●馬場医院

(5月8日以降駅東側)

☎0240-27-2231

月曜日 8:00~12:00
14:00~18:00
火曜日 8:00~12:00
水曜日 8:00~12:00
木曜日 8:00~12:00
14:00~18:00

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020

火曜日 9:30~12:30
木曜日 9:30~12:30
13:30~18:00

●広野薬局

(5月8日以降駅東側)

☎0240-27-2265

月曜日 8:30~18:00
火曜日 8:30~18:00
水曜日 8:30~18:00
木曜日 8:30~18:00
金曜日 8:30~18:00
土曜日 8:30~12:00

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755

面会時間 8:30~17:00