

# ホームドクター

636

## 糖尿病連携手帳をご存じですか？



越谷市医師会  
医療法人社団  
南越谷内科クリニック  
☎989-0006  
なかのともき  
中野 智紀

テレビや新聞などで名前を見ない日はないと言えるほど糖尿病に関する情報はあふれています。

正確には2型糖尿病と呼ばれ、生活習慣が関連する高血糖を特徴とする代謝の異常を示します。そのため血糖の値に話題が集中しがちですが、糖尿病の治療で最も大切なのは、合併症(ここでは併存症を含みます)を管理、予防し、将来にわたって私たちにとって当たり前の暮らしを守っていくことです。

合併症とは、①脳卒中や心筋梗塞など急性に発症し生命に関わる動脈硬化に関連した病気、②失明や腎不全による透析の導入、足の

切断など、③認知症や骨粗しょう症、サルコペニアと呼ばれる筋肉量の低下などが招く要介護状態、④免疫の低下に伴う肺炎などの感染症、⑤糖尿病を持つと発症率が高まることなどが知られている悪性疾患や慢性心不全、肝臓病などを早期に見つけて治療に結び付けることなどです。糖尿病治療は大変複雑ですね。

これら合併症の予防のためには高血糖と同様に血管を痛める血圧や脂質、喫煙などを一括して管理していく必要があります。このように糖尿病の治療は非常に多岐にわたるため、限られた診察時間ですべてに目を配ることは難しいものです。また、初期には自覚症

状に乏しく、治療がマンネリ化していることも診察室ではよく見受けられます。

その際、役立つのが糖尿病連携手帳(以下、糖尿病手帳と呼びます)です。糖尿病手帳は、専門医や患者団体が協力して作成した全国共通の手帳です。前述の合併症の予防のために最低限必要な検査や治療が整理された状態で示されており、それらの空欄を一つ一つ埋めていくことで患者自身でも実施を確認することができます。

万が一、救急搬送された際にも、ふだんの状態を病院の医師に正確に伝えることができます。この糖尿病手帳にお薬手帳を加えれば、手持ちのカルテとして役立てることができるでしょう。

糖尿病手帳は日本糖尿病協会から無料で配布されています。ぜひ健康診断で指摘を受けたり、糖尿病の治療を行っている方にはご利用いただきたいと思います。

令和7年  
1月31日(金)まで  
実施中

## 高齢者インフルエンザ・ 新型コロナ予防接種

**実施期間・回数** 令和7年1月31日(金)まで。年度内各1回まで

**会場** 市内実施医療機関(右表のとおり。インフルエンザのみ実施の医療機関は市ホームページを参照)

**対象** 市内に住民票を有する**65歳以上の方**。60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる自己免疫に障がいがあり身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれと同等で医師の診断書がある方

**費用** インフルエンザ 1,500円 / 新型コロナ 3,000円

次の①～③に該当する方は無料となります。

- ①市・県民税非課税世帯(※)
- ②生活保護世帯 ③中国残留邦人支援給付制度適用の方

**持ち物** 健康保険証等(上記②の方は受給証、③の方は本人確認証)

**申込み** 右表の実施医療機関に直接予約(受診券の個別送付はありません)。

市外での接種を希望する方は事前に健康づくり推進課へ

\* (※)…①に該当する方は、事前に無料券発行手続きが必要です

申請場所：▷健康づくり推進課(保健センター1階)…申請後、当日発券可能  
▷市役所なんでも相談窓口(エントランス棟1階)、北部・南部出張所、各地区センター…申請のみ。無料券の発送はおおむね2週間後

☎健康づくり推進課 ☎960-1100、HP▷インフルエンザ…55773 ▷コロナ…85593

あおき整形外科	順天堂越谷病院
市川胃腸科外科病院	しらこぼと子供クリニック
江川整形外科医院	新越谷病院
遠藤クリニック	そうま呼吸器アレルギークリニック
大越医院	高見澤産婦人科医院
おおばクリニック	武重医院
岡野クリニック	田代クリニック愛
おだやライフ内科クリニック	中尾医院
小尾医院	なかの内科・呼吸器クリニック
かずよし内科クリニック	花田内科クリニック
加藤医院	はにゅう整形外科
蒲生クリニック	ハラクリニック
蒲生天神橋クリニック	東大沢整形外科内科リハビリテーションクリニック
蒲生東診療所	東越谷4丁目クリニック
北越谷クリニック	ひまわりクリニック
北越谷そめやクリニック	藤田医院
清松クリニック	北辰病院
慶和病院	まくり整形外科クリニック
小泉クリニック	松尾医院
越谷くろす内科クリニック	松本クリニック
越谷誠和病院	南越谷たかせクリニック
越谷津田病院	南越谷内科クリニック
こしがや脳神経外科	南越谷病院
越谷ハートフルクリニック	宮本医院
越谷ふれあいクリニック	山口醫院
小島医院	やまぐち内科クリニック
湖街ホスピタル	よしけん整形外科内科
佐藤産婦人科	吉村胃腸科クリニック
さめしま整形外科	リハビリテーション天草病院



## 「加齢による聴力の低下」 に気をつけましょう！

「聞こえ」について意識したことはありますか？ 75歳以上の方のうち、約半数が聞こえづらさを感じています。聞こえづらさが原因で会話への参加が困難になると人とのつながりが希薄となり、フレイルや認知症のリスクが高まります。耳に優しい生活を心がけましょう。 ☎地域包括ケア課 ☎963-9163、HP94025

### こんな症状はありませんか？

- ・会話をしているとき、聞き返すことがよくある
- ・相手の話した内容を聞き取れず、推測で内容を判断することがある
- ・ドアのチャイム音や電子レンジの音に気が付かないことがある
- ・家族に「テレビやラジオの音量が大きい」と注意される
- ・大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じる



### 耳に優しい生活とは？

- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が出ている場所を避ける
- ・静かな場所で耳を休ませる時間を作る
- ・生活習慣病の管理・栄養バランスのとれた食事
- ・適度な運動と規則正しい睡眠、禁煙

ご自身の「聞こえ」が気になる方は、早めに耳鼻科医にご相談ください

