

ホームドクター

645

糖尿病や肥満の人への 差別・偏見がない社会へ

糖尿病とは、血糖値が高くなることによって全身の血管にダメージを与え、多臓器が障害されてしまう病気です。初期は症状がなく気付にくいのが難点で、進行すると動脈硬化による心筋梗塞・脳梗塞など命に関わったり後遺症を残したりする重大な疾患や、網膜症による失明、腎不全による透析導入、神経障害性疼痛による苦痛を引き起こしてしまいます。これらの合併症を防ぐために治療が必要であり、臓器障害が進行する前に健康診断などで採血・尿検査を受けて早期発見し、異常を指摘されたらきちんと医師に受診し早期治療を開始することが重要です。

糖尿病をもつ人は日本に約1,000万人いると



越谷市医師会
南越谷健身会クリニック
☎990-0777
しゅうとう ゆうき
周東 佑樹

いわれています。日本人は血糖値を下げるホルモンであるインスリンの膵臓からの分泌が遺伝的に少ないと知られており、過食・肥満がなくても高血糖になってしまう方も多です。また最近の研究で、遺伝子や腸内細菌などの体質により過食しやすい人や太りやすい人がいることが分かってきており、肥満自体も自己責任ではないとされています。糖尿病や肥満の人が「だらしのない、自己管理能力がない人間だ」などという「特定の属性の人に対する負の烙印」のことを「スティグマ」といいますが、このような誤った認識で、糖尿病や肥満の人には社会から厳しい目が向けられがちです。就労上の不当な扱いなどの社会的スティ

グマをなくすために各学会も活動しており、「糖尿病」という病名自体もイメージが悪いため、病名を変更する動きもあります。

そうはいつでも、きちんと治療をしないと前述の合併症でご自身が将来つらい思いをしてしまいます。まず医師に受診し、基本である食事・運動の見直しを受け、十分に改善しない場合は薬の処方を受けましょう。ここ15年ほどの糖尿病治療薬の進歩はめざましく、血糖値を下げるだけでなく低血糖を起こしにくい・肥満を改善させる・心臓や腎臓などの臓器保護効果があるなどの付加効果を考慮し患者さんごとに選択します。糖尿病は自分の責任だから、医療によって治療する対象ではないという「自己」スティグマも持たず、進歩した治療を受けて糖尿病による悪影響が少ない人生を過ごしてほしいと思います。

🏠コバトンハッポちゃん体操公開練習

▶日時：8月28日(木)10:00～11:00

▶会場：大沢地区センター多目的ホール

▶持ち物：飲み物

▶申込み：8月27日(水)まで。電子申請
(HP8639)、電話



🏠コバトン健康体操教室(各会場全8回)

▶日時・会場・定員：下表のとおり

日時	会場	定員
9月2日～12月2日の 火曜日9:15～10:45 (9月23日・30日・ 10月28日・11月4 日・11日・25日を 除く)	総合体育館第2 体育室(11月18 日は武道場)	各日 60人
9月10日～11月5日 の水曜日13:30～ 15:00(9月24日を 除く)	大相模地区セ ンター多目的ホ ール	各日 30人
9月11日～11月6日 の木曜日10:00～ 11:30(10月30日を 除く)*日時変更の場 合あり	埼玉県立大学 体育館(三野宮 820)	各日 60人

▶内容：健康チェック、健康講話、健康体操、ハッポちゃん体操

▶対象：市内在住で毎回参加できる、運動制限がないおおむね40歳以上の方

▶持ち物：飲み物、タオル、室内履き。運動のできる服を着用

▶申込み：▷電子申請…8月4日(月)～11日(祝)
▷電話(定員に満たない場合のみ)…8月14日(木)～19日(火)

☎スポーツ振興課☎963-9284、HP103005

お知らせ

🏠指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を活用しましょう

クーリングシェルターは、危険な暑さを一時的にしのぐ場所として、熱中症特別警戒アラートが発表された日に開設している施設で、どなたでもご利用になれます。市内のクーリングシェルターの詳細は、市ホームページをご参照ください。

HP87710

☎…問合せ FAX…ファクス E…メールアドレス HP…ホームページ番号

🏠コバトンがん検診受診を勧めた方、勧められた方に市独自の友達ポイントを付与

▶付与ポイント：1,000ポイント

▶対象：越谷市の所属で「コバトンALKOOマイレージ」に参加しており、がん検診を受診し、家族、友人等に受診を勧めた方、または勧められてがん検診を受診した方。ポイント付与は勧誘・被勧誘のいずれか1回のみ

▶申込み：12月12日(金)まで。電子申請(HP87256)。検診受診書類の添付は不要



毒きのこによる食中毒に注意！

例年、食用きのここと間違っ毒きのこを食べたことによる食中毒が多く発生しています。食用と確実に判断できないきのこについては、絶

対に「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」よう注意してください。

また、きのこを食べて体調が悪くなった場合は、すぐに医師の診察を受けてください。

☎生活衛生課☎973-7533、HP8099

薬剤師に直接相談 くすりの相談日

8/19(火)
13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)
☎960-4100

健康情報コラム

冷房による「夏の冷え性」に注意！

体調管理と暑さ対策が一層重要となる季節になりました。厚生労働省においても、熱中症予防のために室内の温度調整は推奨されており、暑さを和らげるために冷房は欠かせません。一方で、冷房により体が冷えやすくなる「夏の冷え性」にも注意が必要です。長時間冷房の効いた環境にすることで、自律神経の乱れや夏バテを引き起こしやすくなり、肩こりや頭痛、けん怠感を感じることがあります。内臓が冷えると血流が悪化し、免疫力の低下や体調不良を招くこともあります。

そこで、夏の冷え性を防ぐためのポイントを以下に挙げます。

- 1.室内外の温度差を抑える：室内外の温度差が大きいと自律神経の働きが過剰になり、冷えだけではなく体調不良を招くこともあります。人によって感じ方は異なるため、自分にとって快適な温度を意識しつつ、外気温との差を抑えることが大切です。暑い日でも冷房による冷えすぎに注意し、こまめに温度調整しましょう。
 - 2.衣服で寒さを調整：職場や公共施設など冷房の温度を変更できない場合は、薄手の羽織物やストール、靴下などを用意して寒さ対策を行いましょう。
 - 3.湯船に浸かる：夏場でもシャワーだけで済ませず、湯船に浸かり大きな筋肉を温めることで、血流が促進され自律神経の乱れを整える効果が期待できます。
 - 4.内臓を冷やさない食生活：血流や代謝を促進する納豆やヨーグルトなどの発酵食品や、しょうがやとうがらしなど体を温める食材を取り入れ、冷たい飲食物の取りすぎに注意しましょう。
 - 5.適度な運動を心がける：屋外に出る機会が減ることで運動不足にならないよう、日常生活にストレッチや階段の利用を取り入れ、筋肉を動かして血流を良くしましょう。
- 適切な健康管理と室内の温度調節を行い、冷房の効きすぎに注意しながら健康的に夏を乗り切りましょう。

埼玉県立大学看護学科
助教 伊草 綾香