

11月14日は世界糖尿病デー 糖尿病の重症化を防ぐために

世界各地で糖尿病の予防・治療などを啓発するため、国際連合が11月14日を世界糖尿病デーと定め、啓発活動に取り組んでいます。

糖尿病とは、慢性的に血糖値が高い状態のことです。重度の高血糖は意識障害や脱水などになることがあり、そこまでの高血糖でなくても長期間放置するとさまざまなところに合併症を引き起こします。さらに一度悪化した合併症はなかなか元に戻りにくいといわれています。

合併症を引き起こす糖尿病

合併症を引き起こす理由の一つとして、慢性的な高血糖状態が続くと、血液中に終末糖化産物(AGE※)が促進的に形成・蓄積されることがあげられます。このAGEが血管の中で炎症

反応を引き起こし、糖尿病性血管障害を引き起こします。

さらにAGEは「高血糖の記憶」に関与するともいわれています。高血糖の状態が長期間続くと、その後に血糖値が適正になっても、高血糖の状態が血管の中で記憶されてしまい、傷んでしまった血管は元には戻らないのです。

糖尿病には網膜症、腎症、神経症の三大合併症があり、それぞれ悪化することで、網膜症は失明、腎症は透析治療が必要になり、神経症は手足にしびれや感覚障害を起こすといわれています。眼・腎臓・神経は小さな血管がたくさん集まっているところで、この血管が長年の高血糖によって傷つけられ、合併症を引き起こすのです。また、そのほかにも心臓、脳、下肢などの大血管への合併症も

引き起こします。心臓の血管障害であれば狭心症や心筋梗塞、脳血管の障害であれば脳梗塞、下肢の血管障害であれば下肢慢性閉塞性動脈硬化症などが引き起こされます。

今から出来ること

大血管の合併症は命に関わるものが容易に想像できませんが、小血管でも失明の原因となったり人工透析が必要になるなど生活に大きく影響します。小血管の合併症が起きている時点で、全身の血管が傷んでいるという可能性があり、高血糖を放置することで、命に関わるような重症化につながるのです。

これらの状態を避けるためには、まず運動・食事を含めた生活習慣の見直しが必要です。運動習慣がない人は運動を、日々の食事のカロリーが高い人はそ

の見直しが必要です。また、定期的に健診などを受け、糖尿病の可能性が疑われ、指導や受診勧告があれば保健師と相談したり、かかりつけの病院へ相談しましょう。しばらく定期受診や定期検査が必要になるかもしれませんが、悪化させないようにするのが合併症のリスクを減らす大事な方法なのです。予防に勝るものはありません。あらためて生活習慣を見直し、定期的に健診を受けましょう。

※AGE：食事などで過剰に摂取した糖が体を構成しているタンパク質と結びつくことで生成される物質

《監修》
高田内科医院院長 高田博輝
健康づくり課(☎65・0065)

EVENT

本市では舞鶴医師会や中丹東保健所、各協力団体・企業とともに、市民の皆さんに糖尿病予防について知っていただくため、啓発の取り組みとして五老スカイタワーと中丹東保健所を糖尿病啓発のシンボルカラーである青色にライトアップしています。

- 【日時】
◆五老スカイタワー
11月11日(金)までの隔日・14日(月)19時～21時
◆中丹東保健所
11月14日まで



	内 容	日 時	場 所	問い合わせ・その他
仕事	就労準備支援個別相談	11/11(金)・18(金)・25(金)、12/2(金)・9(金)	10:00～16:00	ジョブ・サポート まいづる ☎63・0810 LINE@ @aej3627w
	マザーズジョブカフェ巡回相談	11/14(月)	10:00～16:00	
	就職個別相談	11/16(水)・30(水)、12/7(水)	10:00～16:00	
	若者サポートステーション出張相談	11/17(木)・24(木)、12/1(木)・8(木)	10:00～15:00	
	看護職就業相談会	12/5(月)	13:30～15:00	
	福祉のお仕事相談	12/6(火)	13:00～16:00	
	看護職就業相談会	11/16(水)	13:30～15:00	
ひとり親家庭就労相談	11/22(火)	10:00～16:00	府北部看護職支援センター ☎0772・46・9002	
教育	定例教育委員会	11/21(月)	13:30から	市役所別館 教育総務課 ☎66・1070
福祉	療育相談 要申込	11/14(月)・28(月)	13:30～15:30	支援センター みずなぎ ☎64・3766
	身体障害者相談	11/15(火)・25(金)、12/5(月)	13:00～14:30	身障センター 障害福祉・国民年金課 ☎66・1033、☎62・7957
	身体障害者巡回更生相談	12/2(金)	10:30～12:00	身障センター
行政・法律	公証人相談	11/15(火)	13:30～15:30	市役所本館
	土地家屋調査士相談	11/15(火)	13:30～15:30	市役所本館
	弁護士市民法律相談	11/18(金)	13:00から	市役所本館
	司法書士法律相談 申込優先(定員12人)	12/1(木)	13:30～16:30	市役所本館
	行政書士相談	12/6(火)	13:30～15:30	市役所本館
	税理士相談	12/7(水)	9:00～12:00	市役所本館
	弁護士多重債務法律相談 12/7(水)16:00までに申込(定員3人)	12/8(木)	17:00～18:30	西駅交流センター
人権	人権なんでもお気軽相談(電話も可)	11/14(月)・21(月)・28(月)、12/5(月)	9:00～12:00 13:30～16:00	法務局舞鶴支局 ☎76・0858
	特設人権相談	12/1(木)	13:00～16:00	中丹広域振興局
	女性のための相談室	平日	9:00～16:00	女性のための相談室 ☎65・0056
健康	出張がん個別相談 11/16(水)16:00までに申込	11/17(木)	13:30～15:30	中丹東保健所 府がん総合相談支援センター ☎0120・078・394
	聞こえの相談 11/18(金)までに申込(先着5人)	11/24(木)	13:00～16:00	聴言センター ☎64・3911、☎64・3912
暮らし	FPによる家計相談 要申込	11/9(水)	10:00から	市役所本館
	ひきこもり支援巡回相談 要申込	12/2(金)	9:00～12:00	市役所本館 生活支援相談センター ☎66・5001

無料相談会

舞鶴市休日急病診療所の内科一次救急診療
毎週日曜日 9:00～12:00/13:00～17:00
(受け付けはそれぞれ終了30分前まで)
舞鶴市休日急病診療所 (舞鶴医療センター敷地内) ☎63・4970

※まずは電話で事前に症状などをお伝えください

休日・土曜日の救急・急病診療(内科・外科)

11/12(土) 開業医の診療終了後 11/13(日) 8:30から	11/19(土) 開業医の診療終了後 11/20(日) 8:30から	11/26(土) 開業医の診療終了後 11/27(日) 8:30から
11/23(水) 開業医の診療終了後 12/4(日) 8:30から		12/10(土) 開業医の診療終了後

舞鶴共済病院 ☎62・2510 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 舞鶴医療センター ☎62・2680

※できる限り昼間の時間帯に受診をお願いします。また、軽症など緊急を要しない場合には、できる限り平日の診療時間内に「かかりつけ医」での受診を

休日の小児科一次診療

11/13(日)・23(水)、12/4(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	11/20(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)	11/27(日) 9:00～18:00 (受け付けは17:30まで)
--	--	--

舞鶴共済病院 ☎62・2510 舞鶴赤十字病院 ☎75・4175 舞鶴医療センター ☎62・2680

土曜日に午後の診療がある診療所(小児科、内科系)

- 小児科…西村医院(浜、☎63・5456)
- 内科系…肥後内科医院(浜、☎62・0359)、大西医院(浜、☎62・0116)、鳥井医院(倉谷、☎75・3111)

※臨時休診の場合あり。診療時間などはお問い合わせを

休日に開局している処方せん対応薬局
開局時間 9:00～17:00

11/13(日)、12/4(日)	フラワー薬局舞鶴店 (浜、☎65・2277)
11/23(水)	まいづる薬局本店 (桃山町、☎66・3311)
11/27(日)	まいづる薬局国立前 (倉梯町、☎65・1188)

献血の日程

11/20(日)	9:30～11:15 13:00～15:30	らぼーる西側 広場
----------	---------------------------	--------------

※400㏄のみ。骨髄バンクドナー登録会も同時開催

休日・土曜日の水道修理
舞鶴市管工事協同組合(☎080・3770・6767、
営業時間:8:00～17:00)

納期…11/30(水)

固定資産税3期
国民健康保険料6期
介護保険料6期
後期高齢者医療保険料5期

リサイクルプラザの休場 11/13(日)・19(土)・27(日)・29(火)、12/3(土)

祝日のごみの収集 11/3(水)・23(水)は可燃ごみの収集を休みます