

# 健康だより

健康課・医療対策課  
 ☎53-2101  
 各地域の保健センター  
 萩原 ☎52-1230  
 小坂 ☎62-3111  
 下呂 ☎25-2680  
 金山 ☎32-4500

## 糖尿病を防ぐ・治す

現代の豊かになった食習慣、生活習慣が引き金となり、急激に糖尿病が増加しています。日本では糖尿病またはその予備軍である方の数が、約2210万人と推定（H19国民健康栄養調査）されています。

### 糖尿病って？

わたしたちは口から入った食べものの一部を消化の過程でブドウ糖にまで分解し、小腸で血液中に吸収します。ブドウ糖は、すい臓で作られる「インスリン」というホルモンにより細胞の中に取りこまれ、エネルギー源として使われます。

しかし、食べすぎや運動不足、内臓に脂肪がつくなどの要因が重なることでインスリンの作用が低下すると、ブドウ糖が細胞に取り込まれにくくなり、血液中のブドウ糖濃度が高くなります。この状態を「高血糖状態」といいます。この状態が続く

### 11月9日～15日は「全国糖尿病週間」

と「糖尿病」と診断されます。糖尿病を放置すると、様々な臓器に障害をもたらします。眼球の網膜に出血する網膜症、腎臓の機能が低下する腎症、神経障害の3つの合併症がおこりやすくなります。

### 治療継続者は5割しかいません



医師から糖尿病と言われたことのある人

(平成19年国民健康栄養調査)

治療は継続することが重要！

お医者様から定期受診の指導をされても「薬がでないから大丈夫」などご自身で判断されて定期受診を途中でやめてしまったり、健康診断で再検査になっていてもその後受診することなく、放っている方はいませんか。

血液検査の結果は今のあなたの身体の状態です。再検査の方はぜひ受診ください。そして糖尿病と言われたら適切な食事療法と運動療法を行い、投薬がなくても定期的な受診で血糖のコントロールができていますかを確認することがとても重要です。

しかし医師から糖尿病と言われたことのある人（境界型、糖尿病の気がある、なりかけている、血糖値が高い等のように言われた人を含む）のうち、治療を継続している人は5割しかないのが現状です！

糖尿病の治療は薬を飲むことだと思いませんか？

「食事療法」も「運動療法」も大事な治療です。（ただし持病のある方で運動療法が制限されている方もいます）

主治医の先生からの指導を必ず守り、定期的に通院することがとても大切です。

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

診療科目 内科、小児科（急病患者に限りです）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

### 11・12月の担当医

3日(木)	二村 克(二村医院)
6日(日)	小林源博(こぼし整形外科)
13日(日)	村瀬寛紀(精瀬眼科クリニック)
20日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
23日(水)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
27日(日)	黒木尚之(黒木医院)
4日(日)	近藤靖士(近藤医院)
11日(日)	田中隆平(甲内科クリニック)
18日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
23日(金)	藤岡 均(藤岡医院)
25日(日)	小池利幸(小池医院)
31日(土)	大林秀成(萩原北醫院)

※郵局より担当医の住所を調べ、JTBICOMを。  
 ※12月1日の田中医師は中津市以下の診療を担っています。  
 ※12月15日の田中医師は中津市以下の診療を担っています。



### 子育て支援予防接種（インフルエンザ）

妊婦の方、生後6ヶ月以上中学3年生以下の方を対象に、インフルエンザ予防接種料金の一部を補助します（補助額1回につき2100円）。補助による接種には事前に各保健センター（馬瀬は振興事務所）で予防接種の交付を受けてください。交付日程は左表の通りです。

11月の予防接種交付日	
萩原	毎週火曜日 13時～17時
小坂	11月1日、毎週木曜日 13時～17時
下呂	毎週水曜日 13時～17時
金山	毎週火曜日 9時～17時
馬瀬	11月7日 13時～16時30分

日程以外の交付についてはお問い合わせください。医療受給者証など住所・本人を確認できるもの、母子手帳、印鑑が必要です。

国の新型インフルエンザ対策が終了したため、非課税世帯への接種料金の全額助成は実施しません。

### 休日HIV相談検査

飛騨保健所（高山市上岡本町）では、毎月第1・3水曜日に実施するHIV（エイズ）等の相談・検査に加え、今回休日検査を行います。相

談・検査は匿名、無料です。11月25日までにご予約ください。

日時▼11月27日（日）13時20分～14時20分  
申込先▼飛騨保健所健康増進課  
☎0577-33-1111（内線312）

### 育児相談日での栄養相談の変更

11月から、萩原保健センター（毎週火曜日9時～12時）での栄養士による相談は第1・3のみに、下呂保健センター（毎週水曜日9時～12時）での栄養士による相談は第2・4のみにとなります。お問い合わせは各保健センターまで。

### こころの健康相談（精神保健相談）

人間関係の不安や悩みがある・ひときりもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある・こんなとき、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談（午後1時30分～3時）を行っています。事前の電話予約が必要です。

●飛騨保健所健康増進課  
☎0577-33-1111（内線311）  
●11・12月の開催日  
11月21日（月）下呂総合庁舎  
12月12日（月）下呂保健センター

胃ろうは、おなかに小さな穴をあけて胃とつながり、チューブを挿入して直接胃に栄養を注入するための、いわばおなかで作った口です。口から食べ物をとることができなくなった場合の栄養の摂取法として利用されます。

●胃ろうの特徴 胃ろうは、胃に異常がなければほとんどの人に安全に作る事ができ、作って1週間ほどで利用できるようになります。口から食べ物を食べる楽しみを残しながら、足りない栄養を胃ろうから補うこともできます。入浴は、胃ろうがあっても特別な処置なくそのまま湯船につかることができます。特別な消毒などは必要ありません。いらかなれば装着した管を抜くだけで、1

日で閉じてしまいます。専用の管を装着し胃の内容が外へ漏れないようにするとともに口が閉じないようにしています。栄養食や薬や水分は、チューブを通してするものであれば何でも注入できます。家庭で、家族でも、また自分でも注入できます。鼻から入れるチューブよりも苦痛や肺合併症が大変少なくなります。点滴注射による栄養補給と比べても、特別な技術や管理は必要なく栄養分は腸管から吸収されるのでより自然です。チューブにつながれた時間も少なく、リハビリなど時間の有効活用ができます。

●胃ろうを作るかどうか問題 胃ろうは、口から食べ物をとることができなくなった人が命をつなぐためのもので、管

## 「胃ろう」を考える

理さえよければ余病を併発しない限り天寿を全うできる手段です。それだけに、判断を誤れば本人家族ともに大きな悩みを抱えることとなります。胃ろうを途中で中止するのは人為的に命を絶つことになる場合もあり、これが胃ろうの最大の問題点といえるでしょう。決定はまず本人の意思が優先されるべきで、判断できるときに意思表示しておくことも大切です。

●胃ろうの適応 消化管に大きな問題がなく、栄養さえ取れば回復する見込みがある場合は胃ろうが最適でしょう。しかし胃ろうの是非は、個々の病状やおかれた介護環境などで全く異なります。自分で判断できない状態になった時、介護

の主体を担う家族が十分に理解し、納得して選択しなければなりません。

●病院の考え方 市立金山病院では、入院していただく場合、病状を改善させ退院していただくことを第一に考えます。退院するために、栄養管理の面で胃ろうが必要であれば積極的に勧めます。点滴注射のみによる延命は行わない方針です。しかし、点滴も胃ろうもなく、痛みや苦しみのみを取り除く手助けを受けながら尊厳をもって終末を迎えていただくことも病院の果たす役割のひとつと考えています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦