

健康だより

11月14日は世界糖尿病デーです

昭和55年に470万人だった日本の糖尿病有病者は、平成26年には1080万人と2倍以上増加しています。これは、40歳以上の人口の約3割に当たります。

下呂市国保の5月の診療割合を見ると、平成20年には18.3%だった割合が平成26年には26.3%となり、国と同様増加していることがわかります。(資料1)

資料1 生活習慣病に占める割合

年度	糖尿病
平成20年	18.3%
平成26年	26.3%

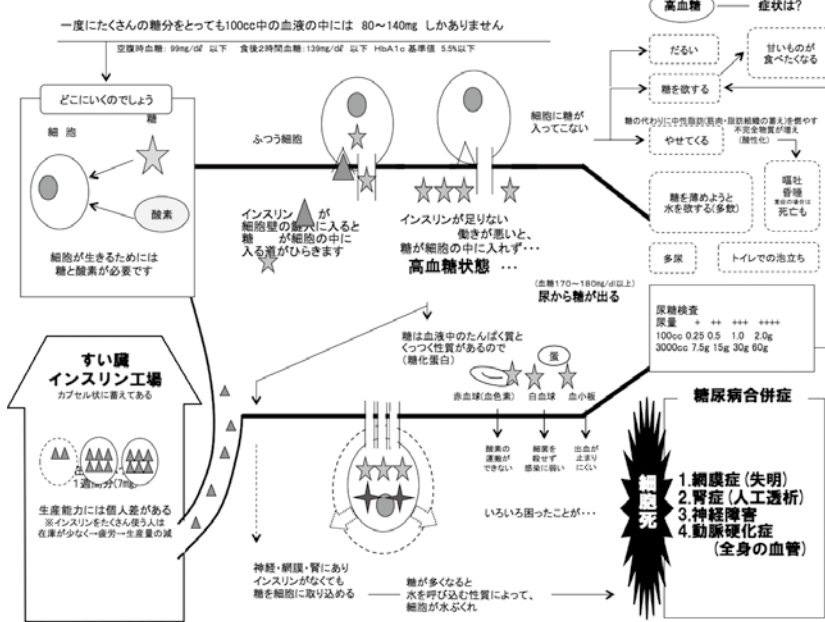
国保5月診療調査より

糖尿病とは どんな病気なのでしょう

食事をすると、血液中の血糖が増えます。血糖は生きるために必要なエネルギー源で、有効に使われるために細胞に運ばれます。

この時に働くのがすい臓から分泌される「インスリン」というホルモンです。このインスリンの分泌が不足したり、働きが不十分になると血液中の

図1 血液の中に糖が多いと なぜ困るのでしょうか？



*血糖値とHbA1c(ヘモグロビンA1c)から糖尿病を診断します。(診断については医療機関に相談してください)

血糖が取り込まれなくなり、高血糖状態が続きます。これが続くと糖尿病の発症リスクが高くなります。

健康医療課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

糖尿病の予防には「インスリン」がカギになります

図1のすい臓のインスリン工場にあるように、インスリンの生産能力には個人差(いわゆる糖尿病の遺伝等)がありますし、インスリンをたくさん使う人は、すい臓が疲労して生産量が減少します。減少する目安は、20歳からの体重増加が10kg以上ある人や老化(60歳を超えた人)です。インスリンはとても大切なホルモンです。自分の体に合った食べ方、運動の仕方が生産量に影響を与えます。

まずは、健康診断の結果で血糖値やHbA1cの数値を知ることが必要です

健診で要注意となった方は、一人ひとりにあった食事療法や運動療法、薬物療法が必要になります。ご心配な方は医療機関やお近くの保健センターにご相談ください。

至萩原
至金山

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)
☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

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

※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。

12月	11月
31日(全休)	3日(全休)
25日(日)	6日(日)
23日(金)	13日(日)
18日(日)	20日(日)
11日(日)	27日(日)
4日(日)	23日(全休)
27日(日)	20日(日)
23日(全休)	13日(日)
18日(日)	6日(日)
11日(日)	3日(全休)
4日(日)	

12月

31日(全休) 小池利幸(小池医院)

25日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)

23日(金) 小林源博(こぼやし整形外科)

18日(日) 阿部親司(阿部医院)

11日(日) 今井直人(花田医院)

4日(日) 中田宗彦(中田医院)

27日(日) 黒木尚之(黒木医院)

11月

23日(全休) 大林秀成(萩原北醫院)

20日(日) 藤岡均(藤岡医院)

13日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)

6日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)

3日(全休) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)

※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

歯周疾患検診はお済ですか？

歯ブラシなどのテレビCMで「歯周病予防」とよく聞きますが、他人事のように考えてはいませんか？日本人の成人の8割がかかっているといわれる歯周病は、歯を失う原因の1位であり、最近の研究では全身の健康にも影響することがわかってきました。

下呂市では、歯周病の予防と「早期発見を目的として40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳（4月1日年齢）の方を対象にした歯周疾患検診を12月まで実施しています。この機会にぜひ受診してください。詳細等については

各地区の保健センターまでお問い合わせください。

愛犬の狂犬病予防注射はお済ですか？

狂犬病予防法により、生後91日以上
の犬は「登録」と「毎年1回の狂犬病
予防注射の接種と注射済票の交付を受
けること」が定められています。

今年度、愛犬の注射が済んでいない
場合は、注射をして、注射済票の交付
を受けてください。また、犬の登録を
していない場合は、新規登録手続きが
必要となります。詳しくは健康医療課
までお問い合わせください。

平日エイズ相談・ HIV抗体検査実施のお知らせ

飛騨保健所では、毎月平日の第1・
3木曜日にHIV（エイズ）等の検
査を行っています。検査は無料・匿
名で受けることができ、結果は採血
から約1時間後に面接でお伝えしま
す。なお、予約が必要となりますので
ご希望の方は電話でお申し込みくだ
さい。

日時：11月10日（木）9時～11時
11月17日（木）9時～11時、
17時30分～18時
場所：飛騨保健所 診察室（飛騨

総合庁舎1階：高山市上岡本町7-
4680）
申込・問合せ先：
飛騨保健所 健康課増進課
☎0577・33・1111（内線310）

不適切な飲酒や、その飲酒で引き
起こされるさまざまな問題につい
て、ちゃんと知ってください。

「アルコール関連問題
啓発週間」

（平成28年11月10日～16日）

住み慣れた我が家で人生の終末を迎えるためには様々な問題に対応する必要があります。そこには国の法律も関係してきます。広報げろ9月号と一緒にご覧ください。

かかりつけ医が、状態や経過を観察し、一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがないと診断した人を、親族の同意を得たうえで終末期とし、看取りの対象とします。『看取り』とは近い将来、死が避けられないとされた人に対し、身体的苦痛や精神的苦痛を緩和・軽減することに、人生の最期まで尊厳ある生活を支援することです。看取りは親族、かかりつけ医、かかりつけ医の指示を受けた訪問看護師の密接なかかりが無いと実施することは困難です。看取りには医師法も大きくかかわってきます。

医師法の20条では、「医師は、自ら

診察しないで治療をし、若しくは診断書若しくは処方せんを交付し、自ら出産に立ち会わないで出生証明書若しくは死産証書を交付し、又は自ら検案をしないで検案書を交付してはならない。但し、診療中の患者が受診後二十四時間以内に死亡した場合に交付する死亡診断書については、この限りでない」と定めています。

しかしながら、医師の診察を受けてから24時間を超えて死亡した場合に、「当該医師が死亡診断書を書くことはできない」又は「警察に届け出なければならぬ」という、医師法第20条但し書の誤った解釈により、在宅等での看取りが適切に行われていないケースが生じているとの指摘がありました。このため厚労省は平成24年8月、但し書の適切な運用について以下のような

在宅で人生の終末を迎えるために

通知を出しています。
（1）医師法第20条但し書は、診療中の患者が診察後24時間以内に当該診療に関連した傷病で死亡した場合には、改めて診察することなく死亡診断書を交付し得ることを認めるものである。このため、医師が死亡の際に立ち会っておらず、生前の診察後24時間を経過した場合であっても、死亡後改めて診察を行い、生前に診察していた傷病に関連する死亡であると判定できる場合には、死亡診断書を交付することができること。
（2）診療中の患者が死亡した後、改めて診察し、生前に診察していた傷病に関連する死亡であると判定できない場合には、死体の検案を行うこととなる。この場合において、死体に異状があると認められる場合には、警察署へ届け出なければならぬこと。

このような通知を踏まえ、かかりつけ医、訪問看護師との連携が充分になされていれば、看取りでの臨終際には医師や看護師の立ち合いは必須ではありません。死の確認はご家族も可能です。わからないことは前もって医師や訪問看護師に確認しておくとよいでしょう。亡くなったと気づいたらその時間を記録し、かかりつけ医が訪問看護師に連絡します。亡くなる前24時間以内に医師の診察があれば医師は再度訪問することなく死亡診断書を書くこともできます。亡くなった時間が最後の診察から24時間を過ぎていても適宜な時期（翌朝など）に訪問し、診療中の病状によって亡くなったと確認できれば死亡診断書を発行できます。人生の終末を住み慣れた家庭で迎えていたために、常日頃の準備をしておくことが大切でしょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、11月9日(水)～11月22日(火)に下呂チャンネルの「週刊まめなかな」で放映しています。