

健康だより

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

糖尿病と生活習慣

10月号の健康だよりでは、糖尿病とインスリンの関係についてお伝えしました。今回は、糖尿病を予防するための生活習慣についてお伝えします。

適正な体重を目指そう

前号では、肥満による内臓脂肪増加がインスリンの邪魔をすることをお伝えしました。つまり肥満予防により糖尿病のリスクを下げることもできます。

まずは肥満なのか調べるため、現在の体重からBMIという数値を計算してみましよう。18.5以上〜25未満が正常の範囲です。また、最も健康的に生活できる理想的な体重(適正体重)はBMI 22と言われています。肥満の人は正常範囲内を目標に、正常範囲内の人は適正体重を目標に体重管理をしましょう。

体重管理にはエネルギーの摂取量と消費量のバランスが重要なため、食事と運動について考えてみましょう。

食事の管理

まずは、食事で摂取するエネルギー量を調整しましょう。1日の活動に必要なエネルギー以上に摂取すると、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。

また、砂糖などの吸収が速い炭水化物は血糖値の上昇を速め、インスリンを多く使用してしまいます。砂糖を多

< BMI の計算方法 >

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

18.5 未満…………… やせ

18.5 ~ 25 未満 …… 正常

25 以上 …………… 肥満

< 適正体重の計算方法 >

$$\text{適正体重} = 22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

く使用した菓子やジュース、料理などの摂取が多い人は控えていきましょう。野菜に多く含まれる食物繊維は食後血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。また満腹をもたらす効果もあるので、野菜を多く食べること、食べ過ぎを防ぐことができます。



運動をしましょう

食事で摂取したエネルギー以上に運動でエネルギーを消費することで、体重を減らすことができます。普段あまり運動をしていない人は、歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。また、筋肉量を増やすことでエネルギーを消費しやすい身体になります。継続的に運動をすることで筋肉量を増やしていきます。



生活習慣を見直して、将来糖尿病になるリスクを軽減しましょう。市では管理栄養士が適正な食事のアドバイスを行うことができますので、健康医療課へお気軽にご相談ください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限りです) 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ご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

11・12月の担当医

12月		11月	
31日(有休)	小池利幸(小池医院)	3日(全休)	中田宗彦(中田医院)
30日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	4日(日)	阿部親司(阿部医院)
24日(有休)	大林秀成(萩原北医院)	11日(日)	小林源博(ほやし整形外科)
23日(日)	近藤史郎(近藤医院)	18日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)
16日(日)	小林源博(ほやし整形外科)	23日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科)
9日(日)	濱田崇志(市立小坂診療所)	25日(日)	藤岡均(藤岡医院)
2日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	11月	

※対応エリアの拡大が実施されています。



※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。

愛犬を迷子にさせないために

飼っている愛犬が自宅から逃げてしまひ、迷い犬として保護されるケースが増えています。首輪等に飼い主を特定できる情報があれば、愛犬が迅速にご自宅へ帰ることにつながります。愛犬にさびしい思いをさせないためにも次の3点についてご協力をお願いします。

①登録時に交付された犬の鑑札、予防接種済票（最新分）は必ず首輪等に付けてください。飼い主を探す際にとっても重要な情報になります。

す。また可能であれば電話番号等を記載してください。

②飼い犬をつないでいるチェーンやリード、金具等に不具合がないか定期的にチェックしてください。

③迷い犬・行方不明の原因となる飼い犬の放し飼いは岐阜県条例で禁止されています。絶対にしてはいけません。

飼い犬がいなくなったときは、まず近隣を捜索の上、健康医療課または各振興事務所までご連絡ください。詳しい特徴などをお伺いし、特徴の似た情報があれば飼い主までご連絡します。

from doctor フロム・ドクター

がんを診断してから一定期間後に生存している確率を、「生存率」といいパーセント(%)で表します。「あなたの胃がんの5年生存率は97%(健康な人を100%とする)」と言われることがあります。これは、5年以上前に診断された同じ進行程度の胃がんの人100人中97人が5年生きられたということを示し、過去の治療症例の分析結果から導き出された値です。5年生存率97%というのは、胃がんでは病期Ⅰの早期のがんであり、治療によってはほぼ治癒したという判断になります。病期が進むにしたがってこの値は下がり、病期Ⅳでは7%程度となっています。

生存率は過去の診断や治療についての効果を評価するうえで大変重要です。厚生労働省でも「がん診療連携拠点病院等」を指定し、治療水準の向上を支援するとともに、平成28年より「がん登録等の推進に関する法律」を適用し、病院ごとの、がんの治療成績を

公開することを決定し、より正確な生存率の確定に努めています。治療技術については標準治療のガイドラインも示されており、治療医の努力によって技術の向上、均てん化も図られています。しかし受診環境、余病を持つ高齢者の多い地域、必要な情報の正確さなど克服困難な条件も多く、施設間で生存率の比較を十分な信頼性をもって行えるようになるのは今後の結果次第でしょう。

生存率は過去の症例の集積結果から判断されますが、がん患者やその家族が状況に応じて宣告される「余命」については、単純に、残された命の期間というわけではありませぬ。余命は生存率を参考にしながらも今後受けるべき治療の効果などを参考に、あとこれくらいは生きられるであろうという医師の推測にすぎませぬ。がんの進行度や性質によって抗がん剤をはじめ様々な治療の成績がガイドラインに反映されており、

がん患者の生存率と余命

これらも予後を推測する材料となります。また余命を受け入れる態度によってその期間は変わってきます。

余命の宣告は本人や家族のその後の生活に大きな影響を与えます。積極的に治療し、がんに向かう人もあれば、悲観的な状況に陥る人もあるでしょう。死期が近づいていることは確かであっても余命は推測にすぎませぬ。残された期間のある程度を目安を知ること、やり残したことに挑戦することも一つの道と考えます。

がんは地域での生活に大きな影響を及ぼします。金山病院では地域での生活を医療の面で支えるためにがんの治療に力を入れています。胃がん、大腸がん、肝臓がん、食道がん、すい臓がん、乳がんなどについて、手術治療、術前、術後の抗がん剤治療などを行っています。がんの治療では手術ばかりでなく術後の定期的な経過観察、がん患

者が使用できないため、救急外来を受診される場合は診察や窓口対応に時間がかかります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。
【問合先】高山赤十字病院 経営企画課 ☎0577・32・1111(代)

不適切な飲酒は

アルコール関連障害の原因となります。

「アルコール関連問題 啓発週間」
(11月10日～16日)

者の緩和医療なども大切で、岐阜大学腫瘍外科に所属し、専門病院での診察も経験してきた医師が、がん治療の技術を皆さんに提供しています。

がん治療は各方面での連携が必要なことも多く、金山病院では手術が困難な合併症を有する場合などは岐阜大学腫瘍外科や岐阜県総合医療センターなどと連携しながら治療を行い、地域の皆さんの便宜を図っています。これからも皆さんのご希望に沿いながら、努力してまいりますのでよろしくお願ひいたします。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

お詫びと訂正

9月号のフロムドクターのタイトルに誤りがありました。

(正) 災害と破傷風トクソイド(ワクチン) お詫びして訂正します。