

糖尿病を予防しましょう！

糖尿病の発症原因は、大きく遺伝因子と環境因子があります。
二つの因子に加えて毎日の生活習慣が大きく関係しています。

○ 遺伝因子とは

両親や兄弟が糖尿病であるという遺伝的体質のことです。

○ 環境因子とは

肥満、過食、高脂肪食、
運動不足、ストレス、
喫煙などです。



11月14日は世界糖尿病デーです

11月14日は、糖尿病治療に使われるインスリンを発見したバンティング博士の誕生日にちなんで、この日を世界糖尿病デーと認定し、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

日本では約2,000万人が、糖尿病患者およびその予備群と推定されています。

(糖尿病実態調査・国民健康栄養調査2016)

糖尿病と診断されたら、前向きにとらえ、早めに治療し、重症化を予防しましょう。

自覚症状が出てからの受診ではもう遅い！

血糖が高い状態のまま放置していると、深刻な合併症を発症してしまいます。

↓ 細い血管の障害

糖尿病性神経障害

末端の神経に異常が生じ、手足のしびれやこむらえりなどが起こる。

↓ 太い血管の障害

壊疽（えそ）

神経障害が進行すると壊疽（足が腐る）をおこし、足指や足を切断しなければいけなくなるケースもある。

糖尿病性網膜症（目）

網膜の血管が傷み、視力低下や出血などがあり、失明することもある。

脳卒中

動脈硬化が進行し、**脳卒中**が起こる。

糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷み、ひどくなると腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

虚血性心疾患

動脈硬化が進行し、**狭心症**や**心筋梗塞**が起こる。

糖尿病を予防するには！

毎年
特定健診を
受ける

まずは自分の
健康状態を知る！

野菜をしっかり
食べる

間食を控える

運動習慣を
身につける

糖尿病予防、重症化
予防に向けて、早め
早めの対策を！

健康ウォーキング

コース 御坊市塩屋町周辺
(約4km 所要時間 約1時間)

- ① 御坊総合運動公園
- ② 須佐神社
- ③ 御坊市給食センター前
- ④ 御坊総合運動公園

日 時：11月15日（水） 13：30～15：00

場 所：御坊総合運動公園（集合場所は、歴史民俗資料館前です。）

*雨天の場合、勤労青少年ホーム

参加費：無料

講 師：くわばら りみ 先生

持ち物：運動できる服装 汗ふき用タオル
水分補給用の飲み物 帽子

*雨天の場合、運動シューズ（上用）

バスタオル（ヨガマット）もご用意下さい。

みんなで、
歩きましょう～！



11月8日は「いい歯」の日

対象者の方には、4月末に無料クーポン券を送付しております。

有効期限は平成30年3月31日です。



8020を
目指して！



歯周病検診を
受けよう！

年齢	生年月日
40歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
50歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
60歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日