



11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病が原因で
毎年500万人以上が死亡

糖尿病は、インスリンの分泌量が少ないことや、作用が低下することで血液中の血糖値が高い状態（高血糖）が続く病気です。

高血糖が続くと、全身の血

管を傷つけ、動脈硬化をはじめとするさまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8・8%となる4億1500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間で、500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

生活習慣を改善し 2型糖尿病を予防しよう

糖尿病は大きく分けて、2つのタイプがあり、1型糖尿病は、主に自己免疫によっておこる糖尿病で、2型糖尿病は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因で生じる糖尿病です。

日本の糖尿病患者の約90%以上は、この2型糖尿

病で、中高年で発症する方が多いといわれています。

まずは、健康診断による早期発見、早期治療、治療継続が重要です。また、上の生活習慣病予防標語を参考に、普段からバランスのよい食事や運動など、生活習慣に気を付け糖尿病を予防しましょう。

また、糖尿病を早期発見するために、次のとおり糖負荷検査を実施します。詳しくは今月号に折り込みのチラシをご覧ください。

糖負荷検査を実施

【日時】 令和2年1月25日(出)
【場所】 保健センター
【定員】 50名(先着順)
【申込期間】
11月5日(火)～11月29日(金)

▼詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)までお問い合わせください。

歯を大切に
しようね！



お口のケアでインフルエンザを予防！

□の中の細菌は、インフルエンザウイルスが粘膜に侵入しやすくなる酵素を作ります。□の中が不潔だとインフルエンザにかかりやすくなり、特に高齢者は重症化する可能性が高くなります。ある介護福祉施設で行われた研究では、歯科衛生士が週1回、歯みがきや舌みがきの指導、歯垢の除去を行ったところ、インフルエンザの発症率が10分の1になったという報告があります。

インフルエンザを予防するお口のケア

◎夜は、念入りに歯みがき
細菌は夜に増殖します。寝る前にしっかりと口をきれいにしましょう

◎起きたら、まずは歯みがき
寝ている間に増殖した細菌を飲み込まないように起きたら口をきれいにしましょう

◎食べたらかみかき
できるだけ毎食後に食べかすを取り除くことが大事です

◎舌も磨く
歯ブラシを舌の奥から前方に向けて、一方方向にソフトにあてて清掃しましょう

◎歯ブラシは1か月で交換
衛生的にも機能的な面からも定期的に取りかえましょう



のりとわさびの香りがGOOD♪

ほうれん草のわさびあえ



今回は、ほうれん草とえのきだけを使ったあえものをご紹介します。

材料は小松菜やブロッコリー、しめじに変えても作ることができます。ごまあえやおかかあえとはまた違った風味で、食欲をそそる一品です。ほうれん草は冷蔵庫で保存している間にもビタミンなどの栄養素が失われてしまいます。できるだけ早く下ゆでし、調理や冷凍保存すれば栄養素の損失も最小限に抑えられます。

【作り方】

- ほうれん草は、たっぷりのお湯でさっとゆでて、冷水にさらし、水気をしぼって3～4cmの長さに切る。
- えのきだけは、根元を取り除いて半分の長さに切る。ほぐして電子レンジで加熱する。(600W 約3分)
- ポウルにしょうゆとわさびを入れてよく溶かす。
- ほうれん草とえのきだけを加えて、あえる。器に盛り、のりを散らす。



のりは使う前に、軽く火であぶると香ばしくなります♪

エネルギー(1人あたり): 約19kcal
塩分: 約0.7g

【材料(2人分)】

ほうれん草 … 2/3束
えのきだけ … 1/4袋
わさび(チューブ) … 小さじ1/4
しょうゆ … 大さじ1/2
焼きのり … 大1/4～1/2

11月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆チェアエクササイズ	
6・13・20・27日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)

◆小さなボールをつかった健康運動教室

7日	鶴殿地域交流センター	(午前10時～11時)
14日	上地多目的集会施設	(午前10時～11時)
20日	成川生活改善センター	(午前10時～11時)
21日	平尾井生産活動センター	(午前10時～11時)
28日	井田公民館	(午前10時～11時)

◆健康長寿ヨガ

1・8・15・22・29日	鶴殿福祉センター	(午前10時45分～11時45分)
---------------	----------	-------------------

◆貯筋運動(腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

1・8・15・29日	保健センター	(午後0時40分～2時30分)
11・25日	大里多目的集会施設	(午前9時～11時)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

子どもとお母さん(会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
26日	すくすく育児相談 (午前9時30分～11時30分)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

11月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
4日	井畑医院	☎(31)7029 内科
10日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
17日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
23日	湊口医院	☎(31)6660 内科
24日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。