

こんにちは保健師です！ その177

今日は山中千尋保健師



Health

竹田 仁香 歯科衛生士



歯を大切に
しようね♪

11月14日は「世界糖尿病デー」

世界人口の11人に1人が糖尿病

世 界の糖尿病患者人口は2019年現在、4億6,300万人にのぼり、2045年には約7億人になると予測されています。

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。

糖尿病は、インスリンの分泌量が少ないことや、作用が

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、インスリンの分泌量が少ないことや、作用が

早期発見・治療が重要です
左上の表の合計点数が70点以上の人は、糖尿病が進行しやすい状態です。

また、肥満の状態が長く続いたり、生活習慣の乱れ、運動不足などが改善されないと糖尿病へ進行していきます。

糖尿病を予防するためにも、定期的な健康診断の受診による早期発見、早期治療、治療継続が重要です。

そして、普段からバランスのよい食事を心がけ、運動習慣を身に付けるようにしましょう。まずは、10分多く動くことから始めてみましょう。

▼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。

糖尿病チェック表

家族（血縁者）に糖尿病の人がいる	30点
最近太ってきた。または現在太っている	10点
運動不足であると感じている	10点
うなぎ、肉や中華など脂っこいものが大好き	10点
最近甘いものをたくさん食べたくなる	10点
空腹感が強くなり、食べたくしょうがない	20点
体重が4,000g以上の子どもを出産したことがある（女性の場合）	20点
妊娠時一時的に尿糖が出たり、軽い糖尿病といわれた（女性の場合）	20点
検診で尿糖を指摘されたことがある	10点
医師から「糖尿の気がある」、「糖尿病予備軍（境界領域）」といわれたことがある	30点
40歳以上である	10点
合 計 点 数	点

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その157

管理栄養士
島 博子



今月のお料理

減塩料理にも♪

タンドリー風チキンソテー

今

回は鶏肉料理の紹介です。

タンドリーチキンは、インド料理の1つです。インドではタンドールという円筒形の土窯で、ヨーグルトやスパイスなどで漬けた鶏肉を、串に刺して吊り下げて焼くそうです。

今回の料理は、一般的な照り焼きにするより、約1gほど塩分が減らせます。外国の料理もスパイスを上手に使えば、食べやすい減塩料理にできるの、おすすめです。

【材料（2人分）】

- 鶏もも肉 … 1枚
- マヨネーズ、ケチャップ … 各大さじ2
- カレー粉 … 小さじ1～2
- 砂糖、レモン汁（または酢） … 各小さじ1弱
- 塩こしょう … 少々
- すりおろしにんにく（あれば） … 少々

【作り方】

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ビニール袋などに①とAを入れて、よくもみ込み、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- フライパンを火にかけ、②を両面焼き、火が通ったらでき上がり。焼く際は、焦げやすいので注意しましょう。

Cooking

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

子どもとお母さん【乳幼児健診】

日	会 場 と 受 付 時 間
◆ 4か月・10か月健康診査	
2日	鵜殿福祉センター（午前9時～）
◆ 3歳児健診	
12日	鵜殿福祉センター（午後1時～）

※詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん【育児相談】

日	会 場 と 開 催 時 間
◆ すくすく育児相談	
24日	鵜殿福祉センター（要予約）（午前9時30分～11時）

※詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

新型コロナウイルス感染予防対策を行ったうえで実施しています。参加者は個別通知内容を確認し、ご参加ください。※申込など詳しくは、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
1日	ましようクリニック	内 科
3日	真 砂 小 児 科	小児科
8日	新 谷 ク リ ニ ッ ク	外 科
15日	みね内科クリニック	内 科
22日	橋 本 ク リ ニ ッ ク	内 科
23日	山 口 ク リ ニ ッ ク	外 科
29日	井 畑 医 院	内 科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	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。

Dentistry

竹田 歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その177

今月のテーマ

かかりつけ歯科医がいる人は長生き!?

65 歳以上の高齢者を対象に健康に関する継続的な調査を行ったところ、かかりつけ歯科医を持ち、予防的に歯科受診し、口腔内を清潔にしている方は、健康に長生きされている方が多いという結果になりました。

「かかりつけ歯科医」とは、歯が痛んだりしみたりしなくても定期的に口のチェックに行くところです。一人ひとりの口の中の普段の状態や変化を見て、指導や治療を行ってくれるので、むし歯などが発生しても初期に見つけやすく、歯や歯ぐきへの負担も最小限に抑えることができ、経済的にも負担が軽減されます。

また、毎日の歯みがきは自己流という方も多いと思いますが、歯や歯ぐき、詰め物や入れ歯、欠損など状態によってそれぞれの口にあった歯みがきの仕方は異なります。かかりつけ歯科医では相談すれば自分に合った歯みがきの仕方についてもアドバイスしてくれます。

痛みがあるときだけ行くのは「行きつけの歯科医」かも。ぜひ、「かかりつけ歯科医」をもって健康で長生きできる生活を目指しましょう。