

 **子育て通信**

内容	日時		場所	お問い合わせ
4・7か月児健診	6月17日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	7月 8日(水)			
赤ちゃん相談	6月18日(木)	9:30~ 11:30	十和地域子育てセンター (昭和保育所内)	十和町民生活課 ☎28-5112
	7月 1日(水)	10:00~ 12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115

 **健康検査・がん検診**

内容	日時		場所	お問い合わせ
子宮頸がん検診	7月10日(金)	8:30~ 10:30	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
乳がん検診		8:30~ 11:00		



からだに
いいはなし

1型・2型糖尿病のおはなし



糖尿病は身近な病気のひとつです。1型・2型糖尿病はどのような違いがあるのでしょうか。糖尿病は最近ではダイアベティス(Diabetes)・ダイアabeeティスメリタス(DM)という名称で呼んでいる医療者も増えてきました。

1型糖尿病の特徴

1型糖尿病は、膵臓のβ細胞が自己免疫によって破壊され、インスリンがわずか、または全く作られなくなる病気です。

原因:自己免疫反応により膵臓のβ細胞が破壊されて、インスリンがほぼ作れないことが主な原因とされています。遺伝的要因と環境要因が複雑に絡み合って発症するとされています。

発症:急に下記の症状が出るケースもあれば、徐々に進むこともあります。子どもや若い方に多く見られますが、大人になってから発症することもあります。

症状:急激な体重減少、喉の渇き、多尿、倦怠感などが顕著に現れることがあります。

治療:インスリンが不足するため、インスリン注射による補充が不可欠です。

2型糖尿病の特徴

2型糖尿病は食生活や運動不足などの生活習慣の影響を強く受けます。インスリンの分泌量が少なくなったり、インスリンが効きにくくなったり(インスリン抵抗性)することで血糖値が高くなる病気です。

原因: 遺伝的要因に加えて、肥満、運動不足、偏った食事、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣が深く関与しています。加齢もリスクを高める要因の一つです。

発症:中高年に多く見られ、糖尿病患者全体の95%以上を占めるといわれています。発症は比較的緩やかです。

治療:食事療法と運動療法が基本となります。これらで血糖コントロールが難しい場合は、薬物療法やインスリン療法が検討されます。

注意点

高血糖が続くと、神経障害、網膜症、腎症、脳卒中、心筋梗塞などの合併症を引き起こすリスクがあります。症状や治療の方針は人によって異なるため、医療機関を受診し、適切な診断と治療を受けることをお勧めします。

四万十町国保大正診療所 大川剛史 大窪秀直 谷中寛和



食べる楽しみいつまでも



知っていますか？オーラルフレイル オーラルフレイルとは、加齢とともに起こる口の機能の低下のことで、その始まりは「ささいな衰え」です。これらはオーラルフレイルのサインです。

チェックリスト \当てはまるものはありますか？/ (高知県HPより)

むせる・食べこぼす

食欲がない
少ししか食べられない

柔らかいものばかり食べる

滑舌が悪い
舌が回らない

お口が乾く
ニオイが気になる

自分の歯が少ない、あごの力が弱い

口の機能の「ささいな衰え」が積み重なると、体力や気力、認知機能などが低下し、要介護状態につながる可能性が高いといわれています。

オーラルフレイルを予防する！健口体操！

お口の体操は、食べる前に体操をすると、唾液がよく出る、飲み込みやすくなるなどの効果があります。

オーラルフレイル予防（健口体操）(高知県HPより)

● 頬の運動

頬を膨らます → 口をすぼめる → 口を大きくあける

● 舌の運動

舌を出して上へ → 舌を下へ伸ばす → ぐるっと回す(左右)

● 言葉の体操

「パ」「タ」「カ」をはっきり発音する

パ パ パ
タ タ タ
カ カ カ

● だ液腺をマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出やすく

親指以外の4本の指を耳の前の横に押し当てぐるぐる回す → 親指をあごの骨の内側にあて耳の下からあごの下まで押す → 両手の親指を揃えてあごの真下から上へと押し上げる

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

健康で丈夫な強い骨を作ろう

加齢などにより骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気を『骨粗しょう症』といいます。骨粗しょう症を予防するために、バランスの良い食事を心がけましょう。骨の主な構成成分であるカルシウム、その働きを助けるビタミンD、ビタミンKを積極的に摂ることをおすすめします。

- カルシウム：牛乳、乳製品、小魚、小松菜、大豆製品など
- ビタミンD：卵、鮭、サンマなど
- ビタミンK：納豆、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草など

食事だけでなく、軽めのウォーキングや階段の上り下りなどの運動を取り入れることも骨粗しょう症予防に効果的です。

また、痛みや背中が曲がるなどの症状がなくても、検診で骨密度が低下していると指摘された方は、定期的に医療機関で検査を受けましょう。



無料健康相談日

6月は 14日(日)、28日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 藤田 玲奈 ☎22-1000