健康づくりサポーター通信 第117号

令和6年11月号 滋賀県湖北健康福祉事務所(長浜保健所)

会員数: 353 人 (令和6年10月現在)

11月11日 (月) ~11月17日 (日) は

全国糖尿病週間です

糖尿病は様々な疾患の発症リスクが高くなります

健康な人と比較して・・・

動脈硬化

約5~6倍 ** 1

脳梗塞

約2~4倍

※ 1

虚血性心疾患

約3倍

※ 2

認知症

約2~3倍

%2

また、糖尿病は**様々な合併症**を引き起こします

神経障害※3

- 足先のしびれや痛み
- ・ 歩きづらさ
- 進行すると、 壊疽による<u>切断</u>

毎年 健診に行こう!

<u>網膜症</u> ※3

・ 進行すると失明

腎症 ※3

- ・むくみ
- 貧血
- 高血圧
- 進行すると<u>人工透析</u>や腎移植が必要

糖尿病になる前に予防することが大切です

健診受診によって血糖値を知ることができます

健診の 空腹時血糖値: 100mg/dL未満

基準值 HbA1c: 5.6%未満

年1回は健診を受診しましょう

※1:糖尿病患者さんと医療スタッフのための情報サイト糖尿病ネットワーク

出典 | ※2:国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策研究所予防関連プロジェクト

【×3・e-ヘルスネット

長浜市



米原市



長浜市・米原市の 特定健診の日程情報などはこちら



~11月8日は「いい歯の日」~

質周癇と糖尿病の深い関係

歯ぐきの炎症によって 血糖コントロールが悪化

米

相互関係

糖 尿 「歯周病」と「糖尿病」は相互に 悪い影響を及ぼします。 一方で歯周病をきちんと治療 すると糖尿病も改善することが 明らかになっています。

高血糖によって 歯を支える骨の吸収が促進

の簡別病セルフチェック

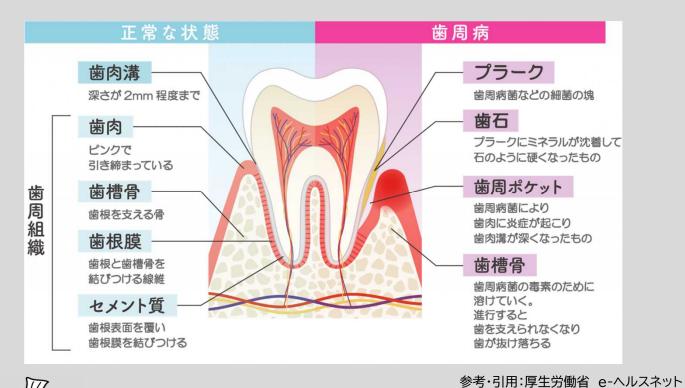
次のような症状があったら、歯科医院を受診することをおすすめします。

- □ 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- □ 歯みがきのときに出血する。
- □ 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。

177

0

- 歯がグラグラする。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。



歯科マップで長浜市・米原市の歯医者さん情報をチェックできます。

長浜保健所 歯科マップ

検索



長浜保健所HP