



糖尿病ってどんな病気？ 生活習慣の乱れにご用心…



2016年、国内の糖尿病患者は1000万人を超えたといわれ、いまや糖尿病はだれにとつても身近な病気となりました。今年4月に岡谷市民病院に着任した、糖尿病・内分泌代謝内科の関戸医師にお話をうかがいます。

―岡谷市民病院に赴任しての感想は。

きれいな病院で全体的に患者さんが多いなと感じました。とくに、わたしが専門としている糖尿病は諏訪地域で専門医が少ないということもあり、当院の糖尿病専門外来を受診する患者さんが多いですね。

―岡谷市民病院は糖尿病センターを開設していますが。

糖尿病は、さまざまな合併症を発生する可能性があるため、初期段階から関わることも重要です。院内の各科、各部署が一丸となって糖尿病で生じるさまざまな病態に対応できるように、糖尿病専門外来での診療や、糖尿病看護認定看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士が連携していること、また、糖尿病を知ってもらい予防してもらうための「糖尿病教室」を定期的に開催するなど、一体的な取組を行っています。

―糖尿病とはどんな病気なのでしょう。

かんたんにいうと、高血糖に繰り返しなることで、すい臓が持っているインスリンの分泌機能が落ちて、血糖をコントロールできなくなる病気です。

インスリンとは血糖値を下げるホルモンのことです。

糖尿病に

なると3大合併症といわれる「網膜症」、「腎臓病」、「神経障害」や、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞といった病気にかかるリスクも高まります。とくに目は眼科を受診しなければ状態はわからないので注意が必要です。網膜症は失明原因全体の2割を占めますし、ひどい場合には突然目の前が真っ赤になって、それきり目が見えなくなつて病院に来る人もいますので。



―糖尿病の原因は。

食生活や運動習慣など、生活習慣が大きく影響しているといわれています。それから、不規則な生活も太りやすくなるので注意が必要です。また、早食いや、食事の回数を減らして3食分を2回でとったりすることも血糖値の上昇につながりますね。

―糖尿病の治療法は。

血糖値をコントロールして、一般人と同じような生活ができるようにするというのが基本的な考え方です。そのため、軽度の人には栄養指導をして、食事療法から始めます。それで改善し

ない場合は、飲み薬やインスリンを使って血糖値をコントロールします。

―糖尿病予防について。

日常生活で気づきにくい病気なので、定期的に健康診断を受診するなど早期発見に努めることが大切です。また、日々の運動や食べ過ぎにも気を付けてください。一般的には、体重が大幅に増加したときに糖尿病になりやすいといわれているので、定期的な体重管理と食生活に注意することが必要ですね。

―最後に、市民のみなさんにひとこと。

糖尿病患者さんはもちろんですが、そうでない人も対象にした「糖尿病教室」を開催します。この機会に多くのみなさんに参加していただきたいと思いますね。

次回は、呼吸器内科 小林信光医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

糖尿病・内分泌代謝内科 関戸 貴志 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、今年4月に岡谷市民病院に着任。日本糖尿病学会専門医。糖尿病診療を中心に、地域に貢献したいと抱負を語る。休日は2人の子どもの育児にも励んでいる。

糖尿病教室の お知らせ

- 10月18日(木) 糖尿病網膜症、糖尿病性腎症について
- 11月21日(水) 歯周病、糖尿病足病変について

場所：岡谷市民病院3階大会議室 時間：午後2時～3時 ※参加費・申込み不要

第7回 岡谷市民病院「病院祭」

～ふれあい地域に根ざした病院へ～

10月13日(土) 午前9時30分～午後2時

※特別講演会は
午後3時30分終了

場所：岡谷市民病院

《オープニングセレモニー》和太鼓の演奏 時間：午前9時30分～

《ミニ講演会》「骨をつなぐ、命をつなぐ。～少年スポーツから骨粗鬆症まで～」

時間：午前11時30分～ 場所：1階エントランス

講師：岡谷市民病院 整形外科 田中 学 医師

- 寸劇
- ミニコンサート
- 内視鏡・腹腔鏡・電気メス体験
- 抹茶コーナー
- 作品展示
- 骨密度無料測定
- 心臓超音波体験
- ちびっこドクター・
ちびっこナースに変身
- 救急車・消防車乗車体験

そのほか、物販などイベント盛りだくさん!



特別講演会「挑戦する心の持ち方」

講師：清水宏保さん(長野オリンピック金メダリスト)

時間…午後1時30分～3時30分

場所…カノラホール 小ホール

参加券が必要です(配布済み)



【岡谷図書館駐車場について】病院祭当日は岡谷図書館の駐車場は使用できません。図書館利用のみなさんは、誘導員の指示に従って、岡谷市民病院第2駐車場をご使用ください。ご協力をお願いいたします。

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (庶務課)

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

はたらく人の生活を
考え抜いたクルマ。

N-VAN 誕生!



大容量の空間を自由に
使いこなす、独自の
“ダブルビッグ大開口”。



N-VAN L-Honda SENSING (CVT車) ハイルーフ仕様
0.66L 型式:HBD-J11 CVT(トルクコンバーター付)車/FF
車両本体価格(消費税8%込み) **1,341,360円***
■同価格で6MT車の設定もございます。

Photo(2点)N-VAN L-Honda SENSING (FF/CVT車)
ボディーカラーはタフホワイトII

お客様のご来店をお待ちしております。



HONDA

Honda Cars 松本東 岡谷店 TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00～19:00 定休日/水曜日

★車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。■車両本体価格は、スペアタイヤ・標準工具・ジャッキのみの価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれておりません。■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。■シートアレンジの各操作は、異物をはさんでいないか確認の上、無理な力をかけず確実に行ってください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

広告

平成30年度 岡谷市平和体験研修

広めよう 深めよう 広島への軌跡

～命の大切さ・平和への願い～



今年度で18回目となる平和体験研修が、8月5日～7日に行われ、市内4中学校の2年生代表20名が広島の地を訪れました。

6日には、原爆投下に合わせて行われた平和記念式典に参列し、厳粛な雰囲気の中、世界各国から訪れた多くの参列者とともに、戦没者を追悼し、平和を祈りました。現地では、事前に各自

で設定した学習テーマをもとに、原爆ドームや広島平和記念資料館などの施設を見学、被爆証言者の講話を聞き、平和についての学習を深めました。

8月20日に行われた解団式では、参加者が研修での感想を発表し、それぞれが広島の地で見て聞いて感じた、戦争、原爆の悲惨さを、二度と繰り返さないよう、家族や友人、地域の人たちに伝えていくことなど、自分たちのできることから始めていきたいと、強く決意しました。



行政

仲間

環境

健康

あいさつではじまる“ふれあいたいむ” 秋季推進旬間…10月17日(水)～26日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。

小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物しながら、また事業所や商店では、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る事業です。それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、みんなで活動に参加し、地域などで子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1218)

●●●●●〈講演会〉発達が気になる子への対応 ●●●●● 託児あり 入場無料

「育児が大変」「子どもが動き回っていうことを聞いてくれない」「勉強に集中できない」「うちの子、発達障がいなのでは…」など、気になったり、心配に思うことはありませんか？

多くの子どもを診察・治療している小児科の医師から、子どもへの接し方や対応方法など、具体的にお話しいただきます。みなさんの参加をお待ちしています。

期日…10月28日(日)

時間…午後1時30分～3時(開場:午後1時)

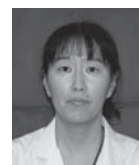
場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

講師…小林 桂子さん

(信濃医療福祉センター 小児科医師)

※講師に質問がある場合は、10月10日(水)までにEメール・FAXにてご連絡ください。

※託児を希望する人は、10月12日(金)までに申し込んでください。



小林 桂子医師
平成7年に信州大学医学部附属病院小児科勤務。その後、市立岡谷病院、県立木曾病院、県立こども病院、中信松本病院を経て、平成20年に信濃医療福祉センター非常勤医師、平成24年に常勤医師となり現在に至る。肢体不自由児および重症心身障がい児のほか、発達に心配のある子どもの診察、治療を行っている。

申込み・問合せ●子ども課(内線1265)・FAX 24-2755・Eメール kodomo@city.okaya.lg.jp