

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

生活習慣を改善し予防しよう 糖尿病について



Hospital
ほすびた
ルポ 54
Reportage

糖尿病は、自覚症状が少なく、健康診断で血糖値などを指摘されても治療を受けない人が多いと言われています。今回は、4月に岡谷市民病院に就任した糖尿病・内分泌代謝内科の金澤医師に、糖尿病についてお話をうかがいます。

― 岡谷市民病院に着任しての感想は

病院自体が新しいので、とてもきれいな印象を受けました。看護師をはじめ、みなさん細やかに気にかけて対応してくれそうですし、連携も取りやすいので、とても働きやすいです。

― 糖尿病について

発症の原因によって1型・2型・妊娠糖尿病・その他に分類されますが、今回は糖尿病で最も多い2型（約9割）を中心に話したいと思います。

2型の糖尿病は、普段の生活習慣によるものが原因で、すい臓から分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンの分泌量が少なくなる、あるいは、インスリンの効きが悪くなることで、血糖のコントロールができなくなってしまう病気です。血糖値が高いと血液の流れが悪くなり、特に細い血管が集まる目や腎臓などに合併症を発症する恐れがあります。

糖尿病の治療は、食事や運動療法を中心に、必要に応じて飲み薬や注射薬などの投薬治療を組み合わせた治療を行います。



― 糖尿病になりやすい人は

体重が重く、肥満気味の人は、年齢問わず発症する傾向があります。今は、コロナ禍で運動する機会が減っているため、以前と比べて体重が大幅に増加した人は特に注意が必要です。

また、暑い時期になると、清涼飲料水を飲む機会が増える人もいるかと思えます。清涼飲料水の一部には糖分が多く含まれるものがあるので、大量に飲み続けると血糖値が上昇し、高血糖の状態が続くと、のどの渇き、多尿などを起こし、さらに糖質を含んだ飲料を摂取するといった悪循環に陥り、糖尿病のリスクが高くなります。

― 糖尿病を予防するには

食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが重要で、主食（ごはん、パン、めん類など）、主菜（魚類、大豆製品、卵、肉類など）、副菜（野菜、きのこ、こんにゃく、海藻など）、乳製品（牛乳、ヨーグルトなど）、果物などを組み合わせ、適量

を摂取することを心がけてください。食物繊維には、血糖値の上昇を抑える働きがあるので、主食の前に野菜やきのこなどの副菜から食べるように心がけましょう。

運動は、血流を良くし、血糖値を下げる効果があるので、20分から30分を目安にウォーキングするなど、毎日体を動かす習慣を付けましょう。このほかにも、規則正しい生活、禁煙やストレスを溜めないことも大切です。

糖尿病は、痛みなどの自覚症状がないうまま進行するため、手遅れになる前に早期発見・早期治療が大切です。定期的に健康診断や人間ドックを受け、血糖値などの数値に異常が見られた場合は、普段かかっているクリニックで相談したり、お近くの病院を受診しましょう。

― 市民のみなさんへひとこと

着任したばかりで不慣れなこともありますが、地域のみなさんの健康に繋がるように精一杯頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



糖尿病・内分泌代謝内科 金澤 佐奈 医師

秋田大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。趣味は旅行。コロナ禍のため、近場で行ったことのない場所を巡って楽しんでいる。諏訪地域に来るのは初めてなので、ご当地グルメをぜひ食べてみたいと話す。

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、変更または中止になることがあります。

新型コロナウイルスワクチン接種について

現在の感染状況においては、可能な限り多くの方がワクチンの接種を受けることが大切です。

1・2回目、3回目未接種の人は、改めて積極的なワクチン接種のご検討をお願いします。

また、県内では、10～40代の新型コロナワクチン3回目の接種率は比較的低い状況です。

とくに、子どもや高齢者、基礎疾患がある人と同居するみなさんは、積極的に早期のワクチン接種のご検討をお願いします。

重症化リスクの高い人や子どもと同居するご家族などへのワクチン接種のすすめ

身近な人を守るために

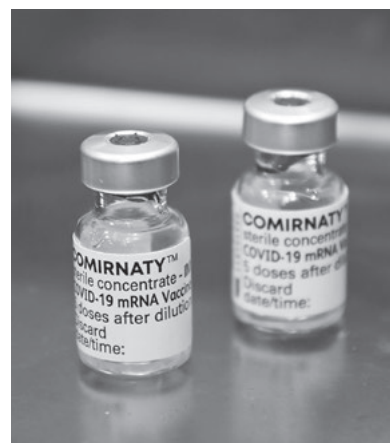
家庭内で重症化リスクの高い人への感染や、家庭から職場、学校・保育施設などへの感染拡大を抑えるために。

●追加接種により、オミクロン株に対しても感染予防効果が回復することが報告されています。

自分自身を守るために

感染リスクが高くなっているいま、職場など社会生活のなかでも感染する可能性があります。感染し、重症化しないために。

●追加接種により、オミクロン株に対する発症予防効果、重症化(入院)予防効果が回復することが報告されています。



今後の接種の予約方法などについては、市ホームページでお知らせしますが、国からのワクチンの提供状況によっては、すぐに接種できない場合もありますので、希望する人は早めに予約のうえ接種してください。

そのとき接種できるワクチンで速やかに接種できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

おかや生活応援商品券を発行します

新型コロナウイルス感染症の拡大による消費低迷や、物価高騰に直面する市民生活を支援するため、市内で使えるプレミアム付き(50%)商品券を発行します。1冊10,000円で、15,000円分(1,000円×15枚)の商品券を購入できます(1人1冊限り)。

販売期間…10月3日(月)～12月28日(水)

利用期間…10月3日(月)～令和5年1月31日(火)

利用店舗…市内の商品券取扱事業所

(岡谷商工会議所の特設ホームページにて近日公開)

対象…岡谷市民(令和4年9月5日現在の住民基本台帳に登録されている人)

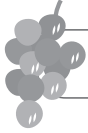
購入方法…対象のみなさんに、購入引換券を9月下旬に送付予定です。指定販売所(平日:市内11郵便局、日曜日:イルプラザ1階)に購入引換券と現金、身分証明書を持参して、購入してください。



詳細は順次
岡谷商工会議所特設ホームページで
お知らせします

問合せ●商業観光課(内線1452)

information ー今月のお知らせー



食欲の秋…食から健康を見直してみましよう!



健康

「おいしく楽しく栄養講座」に参加しませんか?

現役世代からシニア世代に移り変わるなかで、食生活は大きく変化します。

いつまでもいきいきと健康に過ごすため、健康寿命を延ばす食生活のコツを学んでみませんか? 健康推進課栄養士がシニア世代の食生活のポイントや、料理のデモンストレーションを交えながら詳しくご紹介します。(試食あり)

日時…10月13日(木) 午前10時~11時

場所…保健センター2階 栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…12名(定員になり次第締切)

申込み…9月1日(木)から電話にて受付。

10月7日(金)締切。

参加無料
です!

問合せ●健康推進課(内線1181)

健康

食を通じた健康づくりパネル展を開催します

わたしに合った食生活をみてみよう!

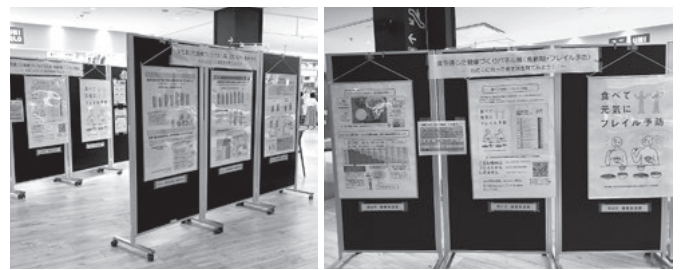
健康長寿のヒケツは、生涯にわたる健全な生活習慣の積み重ねです。乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに合わせた食や健康に関するパネル展示を行います。

ぜひお立ち寄りください。

期間…8月31日(水)~9月6日(火) 正午

場所…レイクウォーク岡谷 1階 レイクコート

昨年の展示より



問合せ●健康推進課(内線1177)

健康

年に1度の「国保特定健診」・「後期高齢者健診」を受けましょう

実施期間は11月30日(水)まで 通常約8,000円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。



集団健診のご案内(無料)

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。希望時間を担当課に電話でお申し込みください。

日時…10月1日(土) 午前8時~11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳~74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…9月1日(木)午前8時30分から電話受付開始。

国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。

●定員になり次第締め切ります。

●後期高齢者健診を希望する人は、9月9日(金)までにお申し込みください。

※今後の休日健診の詳細は、広報おかやなどでお知らせします。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!



問合せ●国保:医療保険課(内線1186) / 後期高齢者:健康推進課(内線1183)



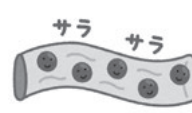





健康

9月は「健康増進普及月間」です
+10(プラステン)から始めよう!

今より**10分多く体を動かす(+10)**ことで、「死亡リスクを**2.8%**」「生活習慣病発症を**3.6%**」「**がん発症を3.6%**」低下させることが可能だと言われています。

こまめに体を動かして健康寿命を延ばしましょう。

●運動することで得られる健康への効果●

健康寿命の延伸	足腰の強化	血圧・脂質・血糖値の改善	骨粗しょう症予防
			
体力・筋力アップ	がん予防	免疫力アップ	認知症予防など
			

ネモケン先生の
健康づくりウォーキング

松本大学大学院 健康科学研究科 教授 根本賢一さんを講師に開催した『ネモケン先生の健康づくりウォーキング』を、シルキーチャンネル(LCV デジタル11CH)で放映します。健康づくりに効果的なウォーキングのポイントや筋トレ、安全な運動をするための注意点など今日から実践できる内容です。ぜひご覧ください!



問合せ●健康推進課(内線1193)

お知らせ

認知症に関する理解を深めてみませんか
9月は世界アルツハイマー月間です



毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「アルツハイマー月間」と定め、この日を中心に、認知症への理解を呼びかけています。

この機会に、認知症の人やその家族への支援を改めて考えてみませんか。

認知症あんしんガイド
(岡谷市認知症ケアパス)
第3版のご紹介

認知症ケアパスは、認知症の発症予防から人生の最終段階まで、認知症の容態に応じ、いつ、どこで、どのような医療・介護・支援が受けられるのかを示した手引きです。岡谷市では、平成29年に作成、今月第3版として改正し、認知症に対する社会資源を取りまとめています。



認知症に関する書籍の特設コーナーを開設

市立岡谷図書館に、認知症に関する書籍の特設コーナーを設けます。岡谷市認知症ケアパスや本を通じて、認知症の病気や対応についての理解を深めましょう。

問合せ●介護福祉課(内線1276) / 岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

『電話でお金詐欺(特殊詐欺)』を防ぐ3つのポイント!!

市内において、息子をかたる「オレオレ詐欺」やキャッシュカードや暗証番号を盗み現金を引き出す「キャッシュカード詐欺盗」、官公庁をかたる「還付金詐欺」など、『電話でお金詐欺(特殊詐欺)』による被害が多発する極めて深刻な状況が続いています。被害を防ぐために、3つのポイントを実践しましょう。

ポイント1 犯人と話をしない

犯人の手口(話)は巧妙なので、留守番電話や特殊詐欺対策機器を設置し、犯人と直接話をしない。

ポイント2 犯人にだまされない

犯人は電話口で詐欺につながるキーワードを言います。このキーワードを言ったら詐欺を疑ってください。

《キーワード》「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」
「払戻金・還付金」「未払金」「電子マネー」など

ポイント3 すぐ相談する

犯人からの突然の電話で気持ちが動転し、冷静さを失い、被害にあってしまう人がいます。ひとりで判断せず、家族やまわりの人、警察署に相談しましょう。

**特殊詐欺対策機器設置補助金
対策機器購入費用などの2分の1を補助します!**

市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売を防止するため、被害を受けやすい高齢者を対象に、対策機能の付いた専用機器(固定電話に接続する装置)設置費用の一部を助成します。大切な財産を守るため、ぜひご利用ください。

対象者…市内在住の満65歳以上の人で、本人や家族に市税の滞納がない人

補助額…特殊詐欺対策機器の購入および設置費用の2分の1以内で上限7,000円 ※1世帯1回限り

申込み…推奨機器「振込め詐欺見張隊 新117」を購入後、領収書を持参し、市民生活課に申請してください。

※電話機本体は対象となりません。



問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

お知らせ

農地パトロールを実施します

岡谷市農業委員会では、遊休農地の状況などを把握するため、毎年市内全域の農地の利用状況調査を実施します。地区の農業委員が農地を見回り、耕作放棄されている農地などの調査をします。各農地へ立ち入ることや、お話をうかがうこともありますが、ご理解とご協力をお願いします。

なぜ調査が必要なのか?

農地は一度耕作をやめて数年経てば、原形を失うほどに荒れてしまいます。耕作できる状態に戻すのに、大変手間と労力がかかります。また、農地の適正な管理を怠ると、雑草の繁茂による害虫などの温床となるだけでなく、悪臭や汚水の発生源となり、近隣農業者や周辺住民に大きな迷惑となる可能性があります。草刈りや耕起などにより、いつでも耕作可能な状態にしておきましょう。

農地の転用には許可が必要です

農地を農地以外の用途(住宅、駐車場など)に転用する場合は、自己所有地であっても農地法の許可申請が必要です。農地に関することは農業委員会までご相談ください。

問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

オープンエアマーケット 第5弾

地元農産物の直売イベント、オープンエアマーケット。夏野菜に代わり、秋の味覚も少しずつ出荷が始まる時期です。テイクアウトのコーナーや、初秋ならではのイベントなどをご用意して、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…9月17日(土) 午前9時~10時30分(売切れ次第終了)
場所…岡谷蚕糸博物館 マルベリー広場(芝生広場)



問合せ●農林水産課(内線1486)

環境

9月は「乾電池収集」を行います 埋立ごみの収集日(月1回)に出してください

使用済乾電池の収集は
9月と3月の年2回です

●乾電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。

※モバイルバッテリー、加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した乾電池は、粗大ごみとして専門事業者へ持ち込んでください。

※豆電球など乾電池以外のものを混ぜないでください。

●乾電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。右記QRコードから、または市ホームページからでも見ることができます。



こちらから▶

乾電池の出し方



埋立ごみの収集場所へ収集する人から見えるように出してください。

透明袋または使用済乾電池回収袋(黄色)に入れ、氏名を記入

ボタン型電池は、全体をセロハンテープなどで包み込み絶縁しましょう。

+極、-極をセロハンテープなどで絶縁しましょう。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

お知らせ

9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺はその多くがさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死と言われています。周囲の大切な人の命を守るため、元気がなくなった、食事量が減った、よく眠れていない(ふだんより疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけましょう。寄り添う気持ちや行動が、大切な人の命を支えます。



まずは「こころの体温計」で 気軽にチェック

岡谷市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身、身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



こちらから▶

問合せ●健康推進課(内線1184)

お知らせ

スマホ操作教室(無料)を 開催します

あらゆる世代のデジタル活用を支援するため、スマホの操作方法や、オンラインによる行政手続などのサービスの利用方法について学べる、無料の講習会を開催します。スマホの使い方がわからない人や、さらに活用したい人の受講をお待ちしています。

期日	時間	内容
9月26日(月)	午後1時～2時	電話のかけ方、カメラの使い方
9月27日(火)	午後1時～2時	インターネットの利用方法
9月29日(木)	午前10時30分～11時30分	地図アプリの利用方法
9月30日(金)	午前10時30分～11時30分	SNS・コミュニケーションアプリの利用方法

※10月以降も同内容の講座を開催予定。詳細は市ホームページで。

場所…諏訪湖ハイツ 202研修室 定員…各回12名

申込み…エルシーブイ株式会社へ電話でお申し込みください。

☎090-5802-5955 (申込み専用ダイヤル)

受付時間:平日 午前10時～正午・午後1時～5時

※この講習会は、エルシーブイ(株)が、総務省の「デジタル活用支援推進事業」の採択を受けて、岡谷市との連携により実施するものです。

問合せ●企画課(内線1541)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

高齢者世帯状況調査を実施します



岡谷市では、市内にお住まいの65歳以上の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。8月から10月にかけて、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問を行い、状況に応じて、聴き取りによる調査を行います。ご理解ご協力をお願いします。



訪問対象…65歳以上の市民
調査時期…8月から10月の間

ご注意

- 民生委員は身分証明証を提示します。
- この調査で金融機関や、口座情報などをお聞きすることは絶対にありません。不審なことがあった場合は、介護福祉課、または岡谷警察署までお問い合わせください。

【調査対象】

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

- (1) 65歳以上の1人暮らしの人
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 65歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障がい者手帳等の取得者がいる世帯

64歳以下の人同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する64歳以下の人介護認定者、障がい者手帳などの取得者である
- (2) 日中、夜間に65歳以上の人1人になってしまう
- (3) 日中、夜間に65歳以上の介護認定者、障がい者手帳などの取得をしている65歳以上の人のみになってしまう
- (4) 同居者が未成年である

問合せ●介護福祉課(内線1269)

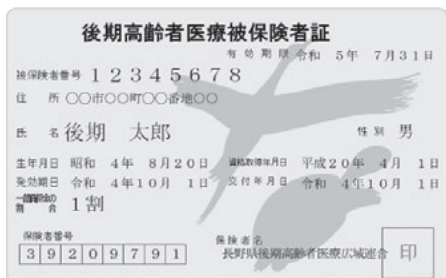
お知らせ

後期高齢者医療被保険者証が新しくなります

法律の改正に伴い、10月から保険証が新しくなります。

10月1日から令和5年7月31日まで有効の「桃色」の保険証を、9月下旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から郵送(特定記録郵便)します。

※現在お使いの保険証(緑色)の有効期限は、令和4年9月30日です。期限切れの保険証は、破棄するか返却してください。



新しい保険証は桃色です

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719
長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

お知らせ

高齢者安全運転健康診断を実施します

「あなたの運転は健康ですか？」

自身の運転技術の癖や注意点を理解し安全運転につなげましょう! 自動車学校の車両を使用して、約1時間でコースを走り、教官のチェック・指導を受けます。

開催月…10月・11月

※具体的な日時は、申込み後、岡谷自動車学校から連絡します。

場所…岡谷自動車学校

料金…1人3,000円(自動車学校へ支払い)

※キャンセルの場合は返金できません。

対象…岡谷市民で令和4年度中に70歳以上となる運転免許保有者(昭和28年4月1日以前に生まれた人)、今後も運転を継続したい人、シルバーマークを掲示する人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

申込み…9月14日(水)午前8時30分から受付開始。市役所1階市民生活課窓口へお越しください。

※必ず運転免許証を持参してください。



問合せ●市民生活課(内線1166)

健康 ひと回メモ

No.539

薬の出荷制限について

一年以上ものあいだ、全国で薬の供給不足が続いています。厚生労働省によりますと、出荷が止まったり制限されたりして、薬局や医療機関への出荷が滞っている薬は、昨年12月時点で3000品目以上にのぼっています。

「いつも飲んでる薬」が足りないとき、薬局では処方した医師とやりとりしたうえで、別メーカーが製造する「同じ有効成分の薬」を渡します。

【そもそも、なぜ供給不足が起きた？】

きっかけは、2020年12月に発覚した、ジェネリック医薬品メーカー「小林化工」の不祥事です。水虫などの治療薬に睡眠導入剤が混入し、健康被害が出たほか、国が承認していない工程で薬を製造していたなどの不正を、長年にわたり組織的に隠し続けていたことなど、悪質な実態が明らかになりました。

こうした医薬品への信頼を根底から覆す事態を受け、全国の都道府県が、事前の通告なしで立ち入り検査を行うなどの検査が強化され、メーカーによる自主点検も行われました。

その結果、ジェネリック大手3社の一つ「日医工」をはじめ、複数のメーカーで製造工程の問題が見つかり、昨年、合わせ

て8社に相次いで業務停止命令が出され、幅広い種類の医薬品の出荷が次々に止まりました。

【薬が変わったときの注意点】

同成分の違う薬に変わった場合、薬の色、形などが変わることがあります。薬剤師の説明をよく聞いてください。前の薬が残っていた場合、薬の色、形が違うため間違えて重複して飲んでしまい、副作用が起きることもありますので注意が必要です。

【2元の薬はいつ戻る？】

この医薬品不足、一体いつまで続くのでしょうか。残念なことに見通しが立っていないのが現状です。当面は今の状態が続く見込みです。

こうしたなかで、ジェネリック大手の「沢井製薬」と「東和薬品」の2社が、昨春秋に相次いで発表したのが、大規模な増産計画です。2年後の2024年中に合わせ、数十億円規模の生産能力を増強するというもので、これによって現在の薬不足は段階的に解消に向かうと期待されています。

(岡谷薬剤師会)



世界おとどけ便 ~国際交流センターだより~



イングリッシュピクニックを楽しみました!

こんにちは、みなさん。国際交流センターのキャロラインです。

7月に湖畔公園でイングリッシュピクニックを開催し、ネイティブスピーカーを含め13人の参加者が英会話でゲームやディスカッションにチャレンジしました。

前半はグループごとにscavenger hunt (スカベンジャーハント) という欧米で人気のゲームを行いました。直訳すると「がらくた集め」です。英語で書かれたヒントを解きながら、公園内に隠してあるものを見つけて得点を競い合いました。

後半は涼しい日陰の下で、参加者が親睦を深められる英会話のゲームを楽しみました。

ふだん英語を話す機会のない参加者も、ネイティブスピーカーの生の英語にふれる良い機会になりました。みなさんも、

英会話に挑戦してみませんか。

We hope you'll challenge yourself to try new things in English. Until next time!

