



糖尿病と脳卒中の関係

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は世界の成人人口の8.8%に当たる4億1500万もの人が抱える病気です。一般的に死に至る病気という認識は薄いですが、糖尿病が引き起こす合併症で年間500万人以上が死亡しています。これは世界のどこかで6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を失っている計算になります。日本の糖尿病有病者の割合は男性で15.5%、女性で9.8%です。

糖尿病は50歳を超えると増え始め、70歳以上では男性の約4人に1人、女性の約6人に1人が糖尿病と考えられます。

北上市は脳血管疾患死亡率が高い状況です。

そこで第3次健康づくりプランでは「ストップ！脳卒中」をスローガンに脳卒中予防に取り組んでいます。

※第3次健康づくりプランの詳細は市のホームページ(<http://www.city.kitakami.iwate.jp/docs/2016072900030/>)をご覧ください。

糖尿病と脳卒中の深い関係

糖尿病には「神経障害」「網膜症」「腎症」といった3大合併症があるほか、全身の血管がもろくなり、動脈硬化が進行して「脳卒中」も引き起こしやすくなります。脳卒中は突然命を奪うこともある恐ろしい病気です。たとえ命が助かったとしても麻痺などのために不自由な生活が強いられる可能性があります。

また、糖尿病患者は血糖値が正常な人に比べると、2～3倍脳卒中になりやすいと言われています。

毎日の生活をちょっと見直すことで「脳卒中」を予防できます



★日常生活の中で今より10分多く身体を動かす！

テレビを見ながら「ストレッチ」をする、車を使わず「歩く」など、まずはいつもより10分多く身体を動かすことを意識してみましょう。運動量を増やすことで脳卒中だけでなく糖尿病などの生活習慣病予防にもなります。

★料理の味付けは薄味に！

毎月28日は「いわて減塩・適塩」の日です。塩分の摂取量を減らすことは、脳卒中の原因となる高血圧を防ぐことに繋がります。「だし」や「香味料」などを上手に活用し、減塩生活を始めてみましょう。

★1年に1回の健診受診で自分の身体をチェック！

健診は受けて終わりではなく、結果を確認し生活習慣を見直すきっかけにしましょう。また、病院受診を薦められたら、症状がなくても早めに受診しましょう。

食育推進イベント 「野菜の計量体験」

皆さんは一日350g以上の野菜を食べていますか？ 野菜を計量して、食生活を考えるイベントを行います。計量後には、野菜の詰め合わせを差し上げます(一人1袋まで、なくなり次第終了)。

ケロ平、おに丸くんも登場します。

◆とき…12月4日(日)11:00～13:30

◆ところ…江釣子ショッピングセンター・パルジョイスタジオ

◆内容…野菜の計量体験、栄養相談、食育クイズなど

►問い合わせ…健康係 ☎72-8295

保健師による個別相談

～血圧に関する相談に保健師が応じます～

◆とき…12月28日(水)

9:30～、10:00～、10:30～、11:00～

※相談時間は1人20分程度。

◆ところ…健康管理センター付属館

◆対象…市内に住む血圧が高めな人および高血圧について知りたい人

◆定員…4人(先着順)

◆相談料…無料

◆持ち物…お持ちの人は健診結果および健康手帳

◆申し込み…12月22日(木)までに成人保健係へ

►問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296

保健福祉部健康増進課 ☎64-2111代／ファクス65-6039
 健康管理センター ☎72-8295～8297
 江釣子保健センター ☎72-8298

主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食を何にするかによって、おかずが違ってくるので、食事全体を決める中心の料理です。

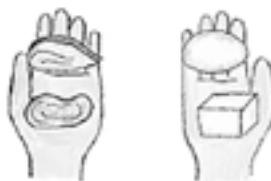


「ごはん、麺」なら
両手に軽く乗る量

「パン」なら
片手に乗る量

かんたん

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。



魚1切
肉薄切り3～4枚
卵1個
豆腐1/4丁

手のひらを目安に1食あたり適切な量を食べましょう

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざままで食事全体の味や彩りを豊かにします。



「生の野菜」なら
両手に山盛り

「火を通した野菜」
なら片手に山盛り

手ばかり

食事全体のゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲み物、牛乳、乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えています。



人差し指と親指の輪
の中に入る(果物類)
いも 中1個 牛乳
200ml

その他(一日の目安)

※かんたん手ばかり…自分の手のひらを摂取量の物差しとして1食の摂取量を量る方法です。出典:京都市ホームページ「京・食ねっと」

休日当番医 (9:00～17:00)

とき	内科系	外科系
11/27 (日)	ちとせ医院 大通り2-1-22	渕澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321
12/4 (日)	高橋医院 本通り3-2-46	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
12/11 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 本通り4-13-6	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455
12/18 (日)	やご内科・循環器クリニック 上野町5-5	小川医院中野町クリニック 中野町1-9-28 63-2939
12/23 (金)	いとう小児科クリニック さくら通り1-5-11	斎藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
12/25 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
12/29 (木)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1	みずかわ耳鼻咽喉科医院 上江釣子15-213 72-6760
12/30 (金)	ちとせ医院 大通り2-1-22	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230
12/31 (土)	高橋医院 本通り3-2-46	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332

日曜日当番整骨院 (9:00～17:00)

とき	施術所	とき	施術所
11/27 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16	12/18 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
12/4 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1	12/25 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
12/11 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74		

休日当番歯科 (9:00～12:00)

とき	歯科	とき	歯科
12/18 (日)	ファミリー歯科医院 北鬼柳19-83-1	12/31 (土)	二子歯科医院 二子町鳥喰201 66-3431
12/30 (金)	福田歯科医院 本通り3-9-10		※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

休日当番薬局 (9:00～17:00)

とき	薬局	
11/27 (日)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
12/4 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
12/11 (日)	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2	つくし薬局大堤店 大堤北1-6-30 67-0211
12/18 (日)	とんぼ薬局 上野町5-1-14	ニコニコ薬局 中野町1-10-29 65-5551
	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171	
12/23 (金)	すくらむ薬局 さくら通り1-5-7	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1	すずらん薬局 北鬼柳22-36-11 61-2277
12/25 (日)	さわやか薬局 立花10-48-7	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2	
12/29 (木)	ウイル調剤薬局 上江釣子7-97-1	つくし薬局江釣子店 上江釣子15-135-3 72-6646
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
12/30 (金)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39	テルス調剤薬局 花園町1-6-11 61-3757
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2	
12/31 (土)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8	
		61-2838

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。