

**健康に自信のある
あなたも受けよう！**
～各種健康診断でチェック～

**健康せきかわ21
いきいきライフ**

健(検)診は健康づくりのスタートです！

私たちの健康をおびやかす主な要因は、心臓病や脳卒中、糖尿病やがんなど、長年の生活習慣の結果である生活習慣病です。これらの多くは、病気が進行するまで自覚症状はありません。予防のためには、毎年健(検)診を受けることで客観的に身体の状態をチェックし、異常が見られた項目について早めに対処することが大切です。

5月から各種健康診断が始まります！

村では、今年度も特定健診・各種がん検診を下記の日程で行います。

あなたと家族の皆さんがいつまでも健康で充実した生活を続けていくためには、健(検)診での身体のメンテナンスを毎年行うことが大きな鍵となります。健康づくりの土台となる健(検)診を毎年受診して、ご自身の健康維持にお役立てください！

平成28年度 健(検)診スケジュール (集団検診のみ)

5月23日(月)～5月27日(金) ※肺がん検診のみ5月30日(月)もあり ※7月9日(土)に未受診者検診あり	特定健診	同時開催
	肺がん検診(胸部レントゲン)	
	前立腺がん検診	
	肝炎ウイルス検診	
6月15日(水) 6月22日(水)	子宮頸がん検診	同時開催
	乳がん検診	
6月28日(火)～7月9日(土) ※日曜日を除く	胃がん検診	同時開催
	大腸がん検診	

ご存知ですか??『食育メモ』

食育メモとは、村の飲食店やスーパーなどの食品関連業者と連携し、住民の方々へ毎月19日の「食育の日」をPRするとともに、旬の食材や適正な食生活に関する普及啓発を行い、食育を推進するためのものです。現在村内の各種飲食店等に配置していただいているところです。

配置場所：株式会社 花立屋食品センター、有限会社 又作商店、ファミリーレストラン メイク

ドライブイン とよふじ、関川村役場、関川診療所

見かけた際にはぜひお手に取ってご覧ください!!



むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞

平成27年12月18日、平成28年3月18日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。(順不同・敬称略)

 近 奏 (下 関)
 市井廉太郎 (山 本)
 池田 真志 (下 関)
 平田 桃子 (小 見)
 大根澤凜人 (上土沢)
 川鍋えぶり (幾 地)
 渡邊 柑菜 (下 関)

 佐藤 柚乃 (下 関)
 倉澤 陽太 (辰田新)
 伊藤 結衣 (南 中)
 堀 夢乃 (沢)
 駒沢 壮耶 (深 沢)
 佐藤 龍真 (下 関)
 佐藤 百々花 (中 束)

 小池 颯太 (下 関)
 河内 恵太 (沢)
 余語 燈季 (深 沢)
 須貝 奏 (桂)
 田村 絢葉 (下土沢)



健康講座

133

糖尿病治療の紹介

新潟県立坂町病院薬剤部 石井 良

2012年の厚生労働省の調査によると、約2050万人が糖尿病患者・予備軍と報告されており、増加の一途をたどっています。

糖尿病は著しく血糖値が高い状態が続くと口渇・多飲・多尿という自覚症状がでますが、ほとんどの場合、初期では自覚症状はありません。知らぬ間に病状が進行して合併症を引き起こしてしまう場合があります。代表的なものは、三大合併症と言われる網膜症・腎症・神経障害と、動脈硬化です。合併症を予防するうえで大切なことは、早期のうち

に治療を開始することです。では、糖尿病の治療の基本は何でしょうか？答えは、食事療法と運動療法です。食事療法はどのような治療をしている方でも、必ず行わなければならない基本的な治療法で

す。また、運動療法は肥満を改善し、インスリン抵抗性(体内から分泌されるインスリンの働きが悪くなる状態)の改善が期待できます。お薬の治療は現在飲み薬と注射薬がありますが、個々の患者さんの状態に応じて、主治医が使う薬を選択します。しかし、お薬による治療は、あくまで補助的な役割と考えられています。簡単なイメージですが、糖尿病治療を自転車に例えると、食事療法・運動療法が前輪と後輪で、お薬による治療は補助輪です。補助輪だけを大きくしても糖尿病治療という自転車はうまく進みません。もしこのコラムを読んでもださっている方の中に、「薬は指示どおり服用しているのに血糖値が下がらない」とお悩みの方がいらっしゃれば、生活習慣を一度見直してみるこ

とをオススメします。普段の生活習慣の中で改善すべき点が見つかるかもしれません。坂町病院では治療への動機付けを目的として、5泊6日の「糖尿病教育入院」を実施しています。内容の詰まったスケジュールとなっております。糖尿病の病態、合併症について

- ・正しい食事の摂り方
- ・運動療法
- ・薬物療法
- ・検査値の見方
- ・日常生活における留意点

などを各専門のスタッフが、分かりやすく受講者に説明しています。きつとご自身の健康についてゆつくりと考えることができる貴重な時間になると考えています。当院を受診されていない方についても広く受講を受け付けています。興味のある方はぜひ当院内科外来までお尋ね下さい。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111