

健康せきかわ21

いきいきライフ

ご家族みんなで

自分の生活習慣、ふり返ってみませんか？

6月は、健康づくりに関する月間・週間の多い月です。春から夏へ季節も移り変わる時期でもあり、疲れが出てくる時期です。この機会に生活習慣を改めて見直してみましょう。

### 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

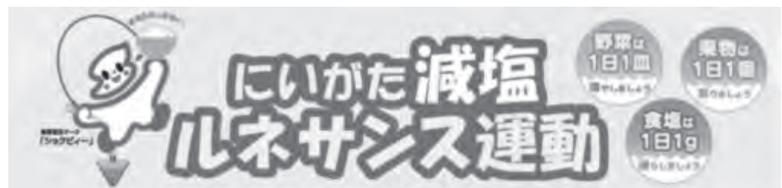
今年度、国では受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達を守ろう～」を禁煙週間のテーマとしています。喫煙者は家族や周囲の人の健康を守るためにも「自分のたばこの煙は他人に吸わせない」という最低限のマナーを守るように努めましょう。

### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

みなさんは歯の定期健診は行っていますか。実は、30～50代の村民の方で定期的に歯科健診をしている人の割合は、男女ともに20%台であり、新潟県の平均（約40%）と比べるとかなり低いことが分かります。むし歯や歯周病を予防するためには、日々の歯のお手入れに加え、定期的に歯科健診を受けることがとても大切です。

自分の歯と口に関心を持ち、むし歯や歯周病になりにくい生活習慣を身に付けましょう。村の成人歯科健診や妊婦歯科健診もぜひご利用ください。

### 6月は食育月間です



食べたものは消化・吸収され、私たちの体を作っています。やせていたり太っていたりというのは、食習慣の影響が大きいです。自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、日々の活動に見合った食事量がとれているか確認しましょう。

また、よく噛んで食べることは満腹感が感じられ、肥満の予防になるだけでなく、脳の発達を促したり、消化を助けたりする効果が期待できます。ひと口に少なくとも10～15回以上は噛む習慣をつけましょう。

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で質の高い生活を送るため、これを機会に、「食べること」について考えてみませんか？

# 関川村包括支援センター通信 67

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

## お口の健康を

### 保ちましょう

高齢者がいつまでもいきいきと暮らしていくためには、口腔機能（食べる、話す、唾液を出す、味わう、表情をつくる等）を維持することが重要です。口は全身の健康の入口とも言われ、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病の予防や認知症予防にもつながります。毎日のお口の手入れと、よくかんで食べることを習慣にし、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう。

午前9時～正午  
午後3時～5時

### ○問い合わせ

村上市・岩船郡在宅歯科医療連携室  
室長 前川 隆志

（村上市飯野3丁目10番11号）  
TEL・FAX 62-7747

### 村上市岩船郡歯科医師会による無料歯科相談

歯と口の健康週間に合わせて無料歯科相談が行われます。

### ○とき

6月4日（日）  
午前10時～午後3時

### ○ところ

村上プラザ1階  
セントラルコート

## 村上市・岩船郡

### 在宅歯科医療連携室

介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者などを対象に、在宅歯科医療や口腔ケアなどの相談に応じる在宅歯科医療連携室が開設されました。

### ○受付・相談

月・火・水・金  
（祝日は除く）



# 健康講座

146

## 糖尿病でも寿命を延ばすことは可能か？

新潟県立坂町病院内科外来主任看護師 金子美津子

日本は世界でもトップの長寿国です。長寿を支える要素として進んだ医療体制や保険制度、健康的な食生活等があげられます。一方で、糖尿病は国民的な病気として認知され、患者数も増加しています。糖尿病は寿命にどの程度の影響を与えているのでしょうか？そして糖尿病を発症したら、寿命は全うできないのでしょうか？

10年前の糖尿病患者を対象とした調査では男性で3・4歳、女性で3・5歳寿命が延びたことが明らかとなりました。30年前の調査に比べると男性で8・3歳、女性で10・2歳延長しており糖尿病患者の寿命が着実に伸びていることが示されました。

日本人の一般の平均寿命の伸びを見ても糖尿病患者における死亡年齢は一般人よりも上回っています。この理由は適切な治療と食事療法・運動療法を続けて症状の改善を行えば「糖尿病患者は短命」を避けられ、健常者と変わらない寿命を全うすることも可能です。健康な人と変わらない年月を生きることが可能であれば、少しでも健康的な状態

で生活を続けたいと誰もが願います。糖尿病は症状が悪化する日常生活動作が悪化し、健康的な状態の時間が奪われ、生活の質が大きく低下してしまいます。そこで早期からの予防と治療、生活習慣の改善が、何よりも寿命を延ばすことにつながります。

糖尿病は初期の段階では痛くも痒くもない無症状ですが、血糖の高い状態を放置しておくと合併症を引き起こします。眼の血管が痛むと失明したり、腎臓が痛むと透析になるなど怖い病気です。しかし適切な治療を続ければ糖尿病も怖くありません。糖尿病が気になる方、今の食生活に不安のある方、腎臓の働きは大丈夫か心配な方、生活を変えたい方が欲しい方いませんか？坂町病院では平日忙しい方へ金曜日・日曜日に行う2泊3日の短期入院や、しっかりと知識を身につけたい方を対象とした日曜日・金曜日に行う5泊6日の糖尿病教育入院を行っています。詳しい日時などは坂町病院内科外来までお問い合わせください。

\*このコーナーへのお問い合わせは、**県立坂町病院へ。**  
☎62-3111

日本の糖尿病患者の寿命は延びている

