

# 2型糖尿病と「けんしん」

11月14日は  
世界糖尿病デー



糖尿病は、すい臓で合成されるインスリンというホルモンの分泌障害や、インスリンが適切な効果を発揮しないこと、またはその組み合わせによって起こる病気の総称です。2型糖尿病は、肥満や生活習慣でインスリンの働きが悪く、体に見合う量を分泌できないタイプです。複数の遺伝因子に、過食(とくに高脂肪食)、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣を含む環境因子、加齢などが加わり発症すると言われます。

## Q どんな症状があるの?

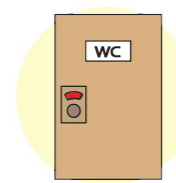
のどが渇く、たくさん水分を摂る、尿量が増えるなどの症状が見られる場合は、糖尿病を疑ってみましょう。しかし、症状がみられない人もたくさんいます。



口渇



多飲



多尿

## 合併症は「しめじ」?

糖尿病を放置すると、重大な合併症の恐れがあり、定期的な検査の必要があります。

- し 神経障害
- め 網膜症
- じ 腎症



ほかに、動脈硬化症、足病変、がん、認知症、うつ、性機能障害、歯周病などにもご注意ください。

## ● 年に一度、特定健診で点検

現状の確認には、特定健診がチャンスです。すでに治療中の方も対象になります。

HbA1cは1~2か月間の血糖を反映する指標です。治療中の方は、血糖コントロールの目標値を確認しておきましょう。

### 主な検査項目

| 検査項目   | 標準値       |
|--------|-----------|
| 空腹時血糖  | 99mg/dℓ以下 |
| HbA1c  | 5.5%以下    |
| 尿糖・尿蛋白 | どちらも陰性    |

岡山市健康診査は12月まで実施中です。

## ● 歯周病検診

血糖コントロールがうまくいかないと、歯周病が重症化しやすく、とくに**高齢者、喫煙者、肥満の方は要注意!!**

また、**歯周病治療で慢性炎症が改善すると、血糖コントロールも改善することが報告されています。**

## ● 大腸がん検診

2型糖尿病の日本人には大腸がんのリスクが指摘されています。

**便潜血検査で受けやすい検診です。年に一度は検診を受けてください。**

岡山市ホームページまたは「けんしんガイド」をご確認ください。



## ● 治療と仕事の両立支援

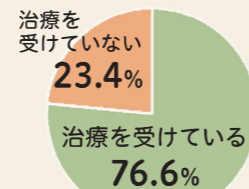
平成28年国民健康・栄養調査では、糖尿病を強く疑われる人(HbA1c≧6.5%)のうち23.4%が治療を受けておらず、とくに40歳代男性では約半数が治療を受けていません。

このような状況から、厚生労働省は治療と仕事の両立支援の取り組みを位置づけ、治療を受けながら働く環境づくりが進められています。

毎日の自己管理と定期受診が大切!  
保健所も糖尿病治療を応援しています!



糖尿病を強く疑われる人の  
治療割合  
(平成28年国民健康・栄養調査)



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1  
岡山市保健福祉会館2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758



# 愛育委員って何してるの?

**委託活動**  
行政などからの依頼で健康づくりをお手伝い

**主体活動**  
それぞれの地域の特性を活かした活動

**協力・共同活動**  
行政や他団体の活動への協力

乳がん検診啓発  
定例会  
健康料理教室  
育児相談  
救命救急教室  
各種けんしんへの協力  
おやこクラブ支援・交流  
啓発キルト制作  
いのちを育む授業



みなさん6月1日から始まった「けんしん」はもう受けられましたか?年に一度の受診で自分の身体の点検をしましょう。実施期間は6月~12月です。「けんしんガイド」を活用して早目の受診を!

現在、98学区・地区の約5400人の愛育委員が活動しています。

こんにちは  
赤ちゃん  
事業

「こんにちは赤ちゃん事業」は岡山市に住民登録された生後4か月までの赤ちゃんを、地域の愛育委員が絵本を持って訪問し、子育て支援をする事業です。

**8万人目の赤ちゃん誕生!!** おめでとうございます!



8万人目は南区の赤ちゃんです。3人目のお子さんなので、「赤ちゃん訪問」は経験済み。お母さんはよく眠っていた赤ちゃんを抱っこして、笑顔で迎えてくれました。お父さんは訪問の邪魔にならないようにと上の2人を連れて外出。共働きのご夫婦ですが、お父さんも育休を取って積極的に育児に協力してくれるので、とても助かっているそうです。これからも安心して子育てしていただきたく、「困ったことがあったら、私たち愛育委員や保健師さんに話してくださいね。」とお伝えをしました。

過去から現在までの愛育活動について  
3名の会長に3回にわたってお話をお聞きます。

## 愛育活動今昔 1st

### どのような愛育活動に取り組まれましたか?

いろいろありますが、特に妹尾地区の婦人科検診(女性検診)を推進する際に、お腹の大きい若い人と混じっての検診は受けにくいという地域の声がありました。「何とかしないと」困っていた時に、都窪医師会との交流会があり、相談すると「一緒にしましょう」と力を貸して下さることに。その後、地域の妹尾病院に診察台が入り検診ができるようになりました。これは大きな成果で、地域の方に声かけながら受診を勧めたことが思い出されます。

地域の皆様の健康を願って検診の推進に力を入れましたが、問題があった時は、改善できないかと色々学習をしながら活動させていただきました。



「大きなお世話と言われても  
今日もやります愛育活動」を  
モットーに取り組んできました。



佐藤 育子 元会長

平成18年までの39年間愛育活動に熱心に取り組まれ、そのうち10年間は協議会会長として活躍されました。

### 今はどんな活動をしていますか?

顧問となった現在も、西地域で精神障がい者社会参加普及啓発事業の3年間の研修を受けて発足した「愛月の会」の会長を務め、当事者やひまわりの会(家族会)との交流会で支え合える地域づくりを目指しています。

これらの活動はみんなの協力があるのですが、自分の健康づくりにもつながっているので、これからもおせっかいをします。

愛育活動は全て感染対策を行っています。



### 98学区地区 会長研修会

災害から我が家を守る・地域を守る  
～愛育委員としてできること～



講師

NPO法人  
まちづくり推進機構岡山  
代表理事  
徳田 恭子 先生

毎年のようにどこかで発生している自然災害から身を守るために、日頃から心がけておきたいことを学びました。

知る

- 気象状況や防災情報(避難情報)
- 我が家周辺の危険箇所や避難場所の確認
- ハザードマップの活用

準備する

- 災害の種類ごとに取るべき避難行動を想定し、家族との連絡方法を定める。
- 自主防災組織の活動への参加
- 非常持ち出し品の準備

行動する

- 準備したことを活かし、命を守る行動をとる。

学び・知識を得ることで、日頃から意識していきたいと思いました。

## 探訪 part II 市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

### 旭竜学区

「開かれた愛育活動」をスローガンに掲げ、健康づくり活動を行っています。おやこクラブとの交流は子どもたちに遊びを通じて「すこやかな心」を育む手作りおもちゃをプレゼント! また、けんこう21では、小学生も参加して「オシャレ石けん」作りをしました。今後も学区の皆さんと交流しながら愛育活動をすすめていきたいと思っています。



### 政田学区

学区の特徴はなんと言っても委員さんたちの積極的な参加姿勢です。定例会や研修会では毎回参加者が多く、講師の話を熱心に聞きグループワーク・発表の場でもたくさん意見が出ます。自分自身の或いは家族や知人・地域の皆さんの健康増進へ向けて、積極的なアプローチを心掛けて全員で頑張っています。



### 興除学区

私達はおやこクラブとの交流を年7回行っています。今は、コロナ禍でも出来ることを考え、七夕まつりで願いごとを書いたり、飾りを作って楽しみました。料理も今はお持ち帰りにしていますが大変好評で、来年もと期待されています。また、マンマモデルで触知体験してもらおうと、大きなしごりに驚いて検診を受けようと話していました。今後も子育て中のお母さん方を応援していきたいと思っています。



### 福島学区

7月の定例会でフレイル(虚弱)について学びました。フレイルとは加齢とともに心身や生活の機能、社会的機能が低下して介護が必要な状態に近づく過程のことですが、栄養や体力面に気を付け、積極的に社会参加することで健康に戻れると学びました。脳トレで、後出しじゃんけんを手と足を使って行い、上手にできず大変でしたが、場がなごみました。また、簡単な筋トレ体操も地域で活用していきたいと思っています。

