

世界で6秒に1人の命を奪う病気

とうにょうびょう 糖尿病について



11.14は
世界
糖尿病デー

世界糖尿病デーとは

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために国際糖尿病連合 (IDF) と世界保健機関 (WHO) が制定し、国連により公式に認定された疾患啓発の日です。

糖尿病についての理解を深め、ひとりひとりが自身やご家族の健康管理をしっかり行い、糖尿病の発症や合併症の予防に取り組みましょう。

Q1 糖尿病はどのような病気ですか？

A 血糖の高い状態(高血糖)が長く続いてしまう病気です。

- 糖尿病は血糖値を下げる働きをもつインスリンが十分に作用しなくなることで血糖値が上がり、高血糖が続くことで全身の血管を傷つけてしまう病気です。
- 糖尿病かどうかを診断する場合、主に血糖値とHbA1cという検査値で判断します。

糖尿病型の判定区分	正常	予備群	糖尿病
空腹時血糖値(mg/dl)	100~109	110~125	126~
HbA1c(%)	5.6~5.9	6.0~6.4	6.5~

血糖が高いまま
放置していると…

合併症のリスクが高まります。

- 大きい血管が傷つく
 - ・脳梗塞
 - ・心筋梗塞
- 細い血管が傷つく
 - ・網膜症(失明の原因第2位)
 - ・腎症(透析の原因第1位)
 - ・神経障害
- その他
 - ・感染症にかかりやすい

糖尿病で最も怖いのは合併症が起こることです。

合併症にならないためにも血糖値を適切な範囲に維持しましょう！

Q2 糖尿病や合併症から身を守るにはどうしたらいいですか？

A まずは健康診断を受けて糖尿病のリスクを確認しましょう。

- 健康診断を受けることで血糖値とHbA1cを知ることができます。糖尿病の発症・合併症予防のためにも、**ぜひ年1回の健康診断を受けて自分の血糖値・HbA1cを確認しましょう！**
- 糖尿病の治療中の方は定期的な通院や処方された薬の内服を欠かさないようにしましょう。治療を中断している方は再度通院するようにしてください。
- 規則正しい生活習慣は糖尿病の発症と合併症のリスクを低下させます。下のチェックリストで自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

生活習慣 見直しチェックリスト

- | | |
|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食べる量を腹八分までにしている | <input type="checkbox"/> ご飯はよく噛み、ゆっくり食べる |
| <input type="checkbox"/> 野菜をよく食べるようにしている | <input type="checkbox"/> 寝る前は食べないようにしている |
| <input type="checkbox"/> 毎年、健康診断を受けている | <input type="checkbox"/> 普段から適度に運動している |

チェック☑が増える
ように生活習慣を
見直しましょう！



最後にお得情報を下に3つ載せています。今後の生活にぜひお役立てください！

健康診断を受けたい！
運動を始めたい！

健康診断の予約
運動教室の申込み

☎ 973-4960
FAX 974-4040

健診結果や食事について相談したい！

健康相談
栄養相談の予約

※栄養相談は水曜・午前に実施中
☎ 973-3209
FAX 974-4040

体に良い食事が
知りたい！

うるま市公式クックパッド



ここからアクセス↑



としょかんだより

中央図書館 ☎ 974-1112
石川図書館 ☎ 964-5166
勝連図書館 ☎ 978-4321

今月のおすすめ

お江戸文化に触れよう

『図説江戸のエンタメ 小説本の世界』

深光 富士男 著/河出書房新社



江戸時代中期以降に人気を博した大衆小説を紹介しています。当時の小説の大半は、文章と挿絵のセットが基本の絵入り小説で、有名な浮世絵師の葛飾北斎や歌川国芳らが挿絵を描いていました。小説のあらすじに加え、挿絵もふんだんに掲載しており、見ているだけでも小説の内容が気になる一冊です。

(一般書) 所蔵館 中央

『絵で知る歌舞伎の玉手箱』

辻 和子 絵と文/東京新聞



奥深い歌舞伎の世界を楽しいイラストで分かりやすく解説。歌舞伎の演目を、歳時記として季節ごとに見どころを楽しめます。また舞台演出を彩る植物図鑑や、小道具の約束事などを説明した小道具図鑑も掲載。お江戸の名優もイラスト付きで紹介されており、読んでいるうちに歌舞伎の世界の面白さに惹き込まれていきます。

(一般書) 所蔵館 石川

『イラストでわかるお江戸ファッション図鑑』

なでしこ 凛 著 丸山 伸彦 監修/マル社



江戸時代のさまざまな身分の人々の着こなしを、当時の浮世絵を元にイラスト化。帯結びや着物の文様、日本髪の種類なども満載です。元にした浮世絵の作者とタイトル名も記載しているので、比べてみるのも良いですね。この一冊があれば、江戸の文化風俗への理解が深まるかもしれません。

(一般書) 所蔵館 勝連

臨時休館のお知らせ

図書館システム・機器入替のため、下記期間は全館休館いたします。また、この期間についてはWebOPAC がご利用いただけません。

利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

中央館・石川館・勝連館

11/10(木)~11/30(水)

冬の親子工作教室

「～凧作りと凧あげ～」

日時:12月17日(土) 午前10時30分～

場所:勝連図書館

対象:市内在住の親子

参加費無料(定員4組・先着順)

受付:12月3日(土) 午前10時～



行事案内(11月中旬～12月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	12月10日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	Let's go としょかん	12月3日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
	おはなしパラダイス	12月10日(土) 午前10時30分～	ミュージック

電子図書館受付中

Web から申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

図書館カレンダー

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

赤色は休館日です。

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。