



11月14日は『世界糖尿病デー』！「さあ、糖尿病のコントロールを始めよう」

糖尿病にかかっている人は世界の成人人口の5-6%で増加の一途をたどっており、糖尿病関連死者数はエイズよりも多いとされています。このような背景から、2006年に開かれた国連総会で「糖尿病の全世界的な脅威を認知する決議」が採択され、『世界糖尿病デー』として11月14日が指定されました。(インスリンの発見者であるバンティング博士の誕生日が11月14日であったことにちなんでいます) この『世界糖尿病デー』のシンボルマークは「ブルーサークル」ですが、空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」を組み合わせたものです。

11月14日には世界中で糖尿病を啓発・予防する目的で、さまざまな建造物が『世界糖尿病デー』のシンボルカラーである青にライトアップされます。パリのエッフェル塔、ニューヨークのエンパイアステートビル、ドイツのブランデンブルグ門、ロンドンの大観覧車など、日本でも東京タワー、レインボーブリッジ、鎌倉の大仏、通天閣などがブルーライトアップされます。またライトアップにあわせて市民対象の講演も世界各地で開催されていますが、「糖尿病と糖尿病合併症に取り組む糖尿病教育と予防プログラムを世界に広げること」がこれらの行事の世界共通のテーマです。今年のスローガンは『さあ、糖尿病のコントロールを始めよう』です。

日本では11月8日から14日が全国糖尿病週間になっています。日本でも糖尿病やその予備群は年々増加していますが、我々の住む茨城県は全国平均に比べて糖尿病が多い県となっています。「世界糖尿病デー」の行事として茨城県糖尿病協会では水戸芸術館とつくばの国際会議場のライトアップが行う予定です。また県南と水戸でそれぞれ糖尿病患者さん同士の交流会が予定されており、当院も県南の交流会に参加する予定です。



旅行が楽しいものになるように (療養指導士 高橋和)

日頃のストレスを発散して、より元気に、健康になるために、旅行に出かけましょう！！

◇薬は十分に準備し、血糖測定器を持っている方は持参することをお勧めします

◇持っていく物チェックリストを作っておくと便利です

薬：いつも飲んでる薬を少し多めに、さらに旅行中に体調不良になった時のために痛み止め、風邪薬、整腸剤など飲み慣れたものを用意しましょう

靴：履き心地の良い滑らない靴底のもの

必要書類：健康保険証 糖尿病手帳 お薬手帳など

食事を楽しむために

- 1) 事前に血糖コントロールを良くしておくこと
- 2) 歯の状態を良くしておく
- 3) 血糖測定をして安心して食べることにつなげる
- 4) 食べてはいけないものはないので量で調節して楽しむ (残すことでカロリーを抑えることが大切)
- 5) アルコールはほどほどに
- 6) 外国の料理は素材や調理法に気をつけましょう
- 7) 野菜がないからと果物は代わりにはなりませんのでご注意

◇インスリンを使っている方に

インスリンは多めに用意、血糖測定器・ブドウ糖も忘れずに紛失や盗難に備えダブルで用意し、別なところに入れていく
海外に行かれる場合には英文記載の診断書(Drに依頼)

飛行機では必ず手荷物として機内に持ち込む(荷物室では凍結してしまう)など注意が必要です

忘れ物がないよう特に薬は早めに荷物に入れましょう！

さあ楽しい旅行に出かけましょう！！

休診のお知らせ

11月1日～4日と12月27日～1月6日は都合により休診とします。御迷惑をお掛けしますが宜しく御承ください。

11月

S	M	T	W	T	F	S
	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				

12月

S	M	T	W	T	F	S
			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	31	

