

認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。

日時…7月9日(日) 10:00~12:00
場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円(茶菓子代)
テーマ…五所川原市アクティブシニアポイント事業について
実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会
問い合わせ先
地域包括支援課 内線2464

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷フリーミストクラブ(事務局・垂石恵江子)=プランター鉢植え10個(市立図書館へ)

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康万歩計

青森県・特に西北五地域での糖尿病発症リスクと現状について



駅前クリニック 元院長 對馬史博先生

①青森県の現状と発症リスク

厚生労働省の2018年人口動態統計月報によると糖尿病による死亡者数は、青森県が全国ワースト1位で、人口10万人当たり20.2人で全国平均11.4人を大きく上回っています。

さらに、総務省統計局家計調査年次報告によると多量飲酒者率は全国で男性第1位、女性第8位。喫煙率は男性第1位、女性第2位。食塩摂取量は男性第2位、女性第5位。肥満率は男性第4位、女性第2位と、嗜好品を含む食事の生活習慣が悪影響を及ぼしています。

②西北五地域の糖尿病罹患(りかん)の現状

2021年の1年間で当院を初めて受診した糖尿病の患者さんは663人で、合併症率は以下のとおりでした。

合併症	合併率
網膜症	31.1%
腎症	57.6%
神経障害	43.7%

糖尿病は一度発症すると治ることはありません。さらに、相当に進行するまで自覚症状もありません。そのため早期からの厳格な治療を継続しなければ、必ずゆっくりと重症化に向かいます。

血糖のコントロールが不良となっている患者さんの多くは、薬の中断や飲み忘れか、アルコールの過剰または間食です。特に農繁期の間食で、忙しい時期ほどコントロールが悪化する傾向がみられます。

糖尿病の治療の基本は食事と運動です。「食べないと仕事できない」「忙しく働いているから、少し多く食べても大丈夫だろう」「暑い時のビールはおいしい」とよく耳にします。

その結果、突然の脳梗塞や心筋梗塞・心不全の発症にいたってしまう方が毎年、相当数います。

肥満の改善、禁煙、アルコール・塩分の制限で、いつまでも健康で、糖尿病のない人と同様な生活を送りましょう。



現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

◆ホームページは◆
Google

屋根、外壁リフォーム専門店
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

それは **後鼻漏!**?

鼻水がのどに流れたりしませんか?

いわず薬品 新町本店
【健康相談】(34)3939

駅前店 (34)5088
エルム店 (33)6742

お気軽にご相談下さい!