

すこやか生活習慣

糖尿病を予防しよう

11月10日(月)～16日(日)は「全国糖尿病週間」です。そして、11月14日(金)は世界糖尿病デーとなります。国際連合や空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」を使用した『ブルーサークル』をシンボルマークとして、各地でさまざまなイベントが行われています。

日本では、糖尿病の患者数は約820万人、予備群を含めると約1870万人で、4年前に比べて約250万人も増えています。

糖尿病には、食事から摂取したブドウ糖を筋肉や脂肪組織に取り込むインスリンというホルモンの分泌が少ないⅠ型糖尿病と、インスリンの分泌が少なく(あるいは分泌はあっても)その働きも悪くなるⅡ型糖尿病があります。Ⅱ型は生活習慣が大きく関係し、多くは中年以降に発症します。日本人の糖尿病患者の95%以上がⅡ型です。

そのため、糖尿病の予防には、健康診断を受けることと生活習慣の改善が何よりも大切になります。食べ過ぎや肥満、運動不足はインスリンを効きにくくさせますので、健康診断で肥満を指摘されたかたは、まず体重を減らすことを目指しましょう。日頃から、バランスの良い食事、適度な運動、休養を心がけることが大切です。

保健センターでは、定期的に成人健康相談を実施しています。糖尿病が心配なかた、食事や運動について相談したいかたは、ぜひご利用ください。(詳細は26ページ「健康ひろば」を参照)

子育て支援

子育て支援センター事業

①みんなであそぼう 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…9～12カ月児(平成19年11月～20年2月生まれ)、
おおむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋
*飲み物は各自でご用意ください。

	9～12カ月児 (10組)	1歳児 (15組)	2～3歳児 (15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	9日(火) 手あそび・ うたあそび	10日(水) クリスマス飾り を作ろう	17日(水) クリスマス飾り を作ろう	11日(木) 腹話術	9:30 ～ 11:00
戸塚西 保育所	9日(火) 手あそび・ うたあそび	10日(水) バランスポ ール	17日(水) バランスポ ール	18日(木) 腹話術	

参加申し込みは1カ月1回となります。

*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)
戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 11月5日(水)から)

②園庭開放…11月は19日(水)・20日(木)

12月は5日(金)・12日(金)です。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00(受付は9:30～10:00)

③育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261

戸塚西保育所 ☎295-0930

*次の場所でも実施しています。

●川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1) ☎222-6011

●川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

健康 ガイド

Health Care Digest

健康アドバイス



「尿路結石症」

川口市立医療センター
泌尿器科医師

咲間 隆裕

腎臓から排泄された尿は、尿管を通して膀胱に貯まり、尿道から体外に排泄されます。その途中で、体に不要になった物質が結晶化して大きくなったものが尿路結石です。腎臓、尿管結石症を上部尿路結石症、膀胱以下のものを下部尿路結石症と呼び、日本では上部尿路結石症が95%以上を占めます。尿路結石症は決してまれな病気ではなく、男性では11人に1人が一生のうち一度はかかるといわれています。男女とも年々増加の傾向にあります。

患者さんは無症状の場合もありますが、多くは側腹部痛(脇腹の痛み)、血尿あるいは頻尿症状が出ます。

長期間放置すると腎臓に負担をかけて腎

機能を低下させることもあります。

尿路結石症の治療は、小結石では飲水の励行などで自然排石を待ちますが、大きな結石あるいは痛みの繰り返しや水腎症、腎盂腎炎などの場合は積極的治療の対象になり、結石の部位や大きさなどに合わせて治療法を決定します。尿路結石の再発頻度は高く、体質に加えて、日常生活が関与していると考えられています。

原因の明らかな尿酸結石などは薬物療法が有効ですが、大部分を占める原因不明結石であっても、食事指導、飲水指導は尿路結石再発防止に有効です。

尿路結石症でお困りのかたはぜひ泌尿器科にご相談ください。