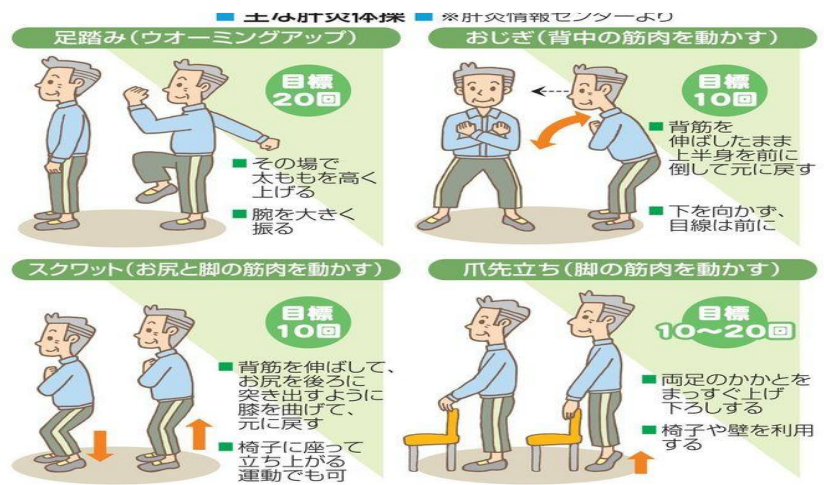


室内運動を取り入れましょう。

ウォーキングを続けていたが、寒さで冬場は中断している人も多いのでは。季節や天候により運動を変更してみてもいいでしょうか？TVなどでも紹介されている運動を紹介します。その他YouTubeなどで楽しい運動紹介されています。取り入れてみてはどうでしょうか？



日本糖尿病協会(JADEC 協会)HPより室内でできる運動動画が紹介されています。



6、体重・歩数・血圧・血糖モニタリングをしましょう。

日ごろから測定習慣があると、変化に気づきやすくなります。食事や運動・体調なども合わせて記録しておくことで数値の変化要因もわかりやすくなります。

7、食べ過ぎ飲み過ぎは前後で調節を心掛けましょう。

- ①食事会や宴会は「いつ・誰と・どのような会が何回あるのか」確認する。
 - ②計画的に前後数日で、「栄養素の過不足・飲酒量・体重」を調節する。
 - ③飲酒は1週間単位で調節する。
- 例) 飲み会の次の日は家では飲まないなど

11月14日は「世界糖尿病デー」です

- ・糖尿病が世界規模で拡大しているのを受け、国連は世界糖尿病デーを定めました。
- 市民講座がつくばで開催されます。

世界糖尿病デーイベント『腎臓病について勉強しよう!』

日時：11月9日(日) 13時30分～16時

場所：イーアスつくば 2階 イーアスホール

内容：ホールA・B：市民公開講座

ホールC：血糖値・HbA1c・血圧などの測定

保健師による健康相談

糖尿病とがん

- 日本人糖尿病患者は、非糖尿病患者と比較して、**肝臓がん、すい臓がん、子宮体がん・大腸がん**のリスクが約2倍高いです。

図3) 糖尿病とがん罹患リスク (非糖尿病患者のリスクを1とした場合)



すい臓がん早期発見

危険因子のある人は、**積極的に腹部エコー・血液検査をすすめます。**

『危険因子』

- ☐ 親子・兄弟姉妹にすい臓がんを発症した人がある
- ☐ 糖尿病
- ☐ 肥満
- ☐ 喫煙
- ☐ 大量飲酒
- ☐ 慢性膵炎

糖尿病がある、または2つ以上の項目に当てはまる人

予約確認メールのご案内

予約日の前日に確認メールで予約日時をお知らせいたします。

予約時間の確認や受診忘れ防止などに役立ちます。

井上内科クリニック



メールアドレスの登録方法

下記のQRコードまたはアドレスからメール登録ができます。

登録できた場合には、返信メールが届きます。



<https://www.mssyoyaku.com/~inoue/rsvregist.php>

※「診察券番号」と「生年月日」の入力が必要です。

糖尿病の合併症を予防するためには、定期受診が重要です。

糖尿病を疑われる人の受診率は75%以上で増加していますが、40代男性では51%と他の年代に比べ低い状態にあります。糖尿病は症状に乏しい病気です。悪化させないためには定期受診することが重要です。