

糖尿病に関する相談窓口



健康、食事、運動に関する相談がしたい。教室に参加したい

相談窓口	電話番号	業務内容
大田市健康保険年金課 健康増進係	0854-82-1600(代表)	健康相談、栄養相談 生活習慣病予防教室(栄養・運動)等
川本町健康福祉課 健康推進係	0855-72-0633	健康相談、栄養相談 糖尿病予防教室等
美郷町健康推進課 健康推進係	0855-75-1932	健康相談、栄養相談 糖尿病予防教室等
呂南町保健課	0855-83-1123	健康相談、栄養相談 メタボ予防教室、地域運動教室等
県央保健所 健康増進グループ	0854-84-9822	健康相談、栄養相談等

患者・家族の方と交流したい

糖尿病患者・家族の会窓口	電話番号	活動内容
れいめい会 (大田市立病院) *通院中の方とその家族 *通院外の方も参加可能です	0854-84-7574 (栄養管理)	患者・家族・医療従事者がともに活動し、 レクレーション・調理実習・座談会・講演会 (年3回程度)、年2回会報の発行等を実施。
あすか会 (やまうち内科) *通院中の方とその家族	0854-84-0707	生活習慣病の専門スタッフが適切な指導・ 情報等を提供し、正しい知識の習得と患者 相互の自己啓発を行う。(年3, 4回程度)
睦月会(川本町役場) *町内にお住まいの方と その家族	0855-72-0633 (川本町健康福祉課)	町主催の糖尿病教室(年5回程度)への 参加。
福寿の会(美郷町役場) *町内にお住まいの方と その家族	0855-75-1932 (美郷町健康推進課)	会員同士の交流を図り、糖尿病の悪化防 止、合併症予防に努める。調理実習、水 中運動等実施。(年6回程度)
とまとの会(呂智病院) *通院中の方とその家族	0855-95-2111(代表) (総務課 給食係)	患者と病院スタッフがともに活動し、運動・ 調理実習・レクレーション等を実施。 (年3回程度)

このパンフレットについてのお問い合わせ先

県央保健所健康増進グループ TEL 0854-84-9822

糖尿病治療中の患者様へ

糖尿病健康手帳で 身を守りましょう



糖尿病健康手帳は

糖尿病の患者さんの療養に役立つ、検査値、治療内容、合併症の検査所見などを記録するために作られています。糖尿病と診断されたら、ぜひ患者さんに携帯していただく自己管理のための手帳です。また、先生方の中で患者さんを介して情報を共有するためにも必要です。

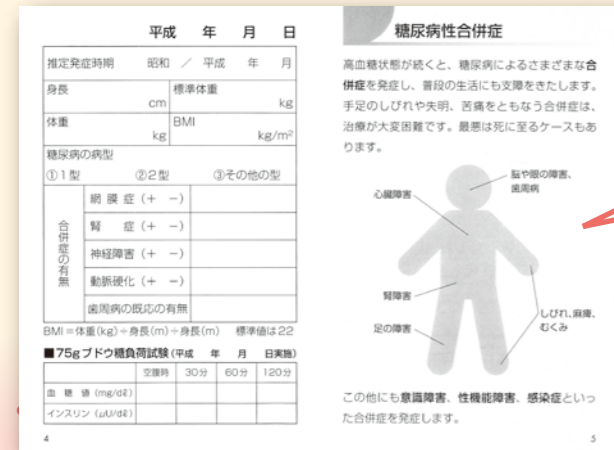
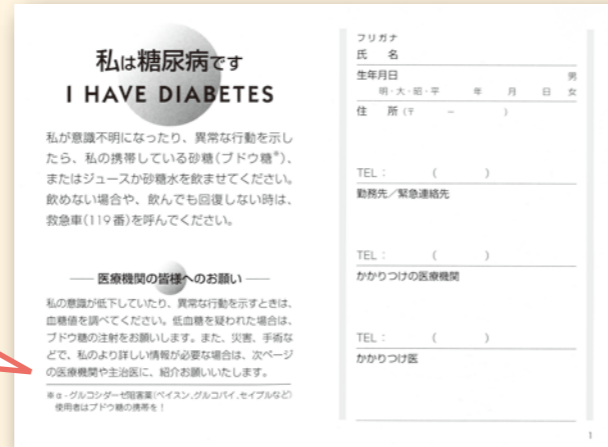
大田圏域糖尿病予防対策検討会
県央保健所

糖尿病健康手帳を開いてみましょう!



日本糖尿病協会より発行され、どの医療機関でも入手可能な、**無料の手帳**です。主治医の先生にもらって下さい。

手帳を開くとこのようなページになります。急に体調が悪くなったとき、大切な情報になります。**“必ず自分で書きましょう”**



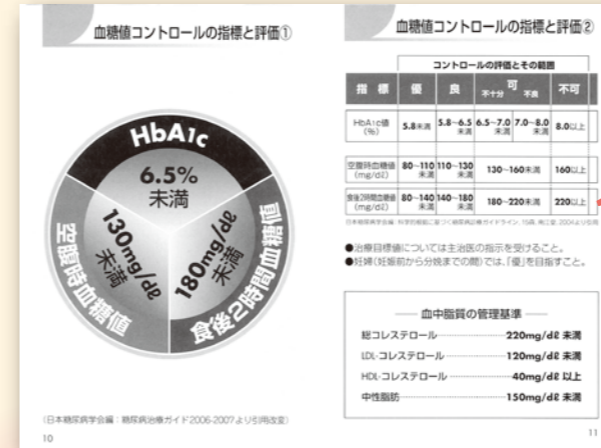
ページをめくると合併症の検査所見を記入するページになっています。内科受診だけでなく**“眼科、歯科の受診も必要”**です。手帳は受診の時に持参し、先生に記入してもらいましょう。

境界型、糖尿病と診断されたら…眼科・歯科の受診もしましょう

こわい合併症

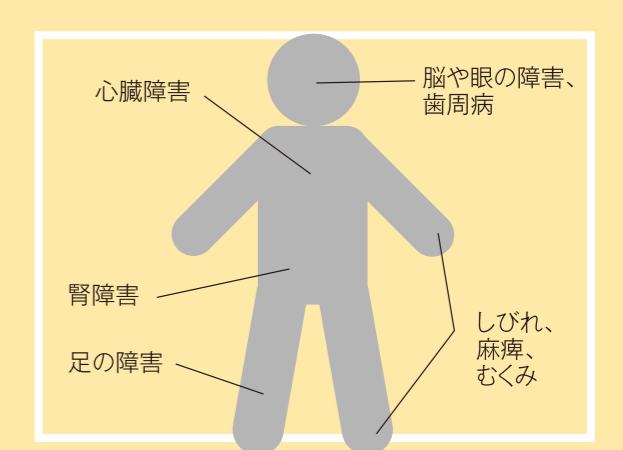
網膜症… 初期段階では、ほとんど自覚症状が現れません。自覚症状が無くても、必ず眼科医を受診しましょう。病状に応じた定期検査が必要です。

歯周病… 糖尿病患者さんは、歯周病にかかりやすく進行しやすいと言われています。一方で歯周病は、糖尿病も悪化させる原因となりますので、歯周病の治療は糖尿病の治療ともいえます。毎日のブラッシングに加えて定期的な歯科受診をお勧めします。



ここには、血糖値コントロールの治療目標が書いてあります。とても大切なことですので、分からなければ主治医に相談してみましょう。

まずは…**HbA1cが6.5%未満を目標にしましょう。**



血糖コントロールが悪いと合併症はゆっくりと確実に進行します。

発症して1-2年くらい
合併症のペースづくり
動脈硬化がすでに進行している場合もあります

高血糖状態

こむら返りが起こりやすくなる人がいます

5-10年くらい
合併症発症、進行中
でも症状はあまり出ない

高血糖状態

足のしびれがでる人がいます

10-15年くらい経つと…
進行した結果ついに…

高血糖状態

眼の症状(失明など) 体のむくみなど

立ちくらみ等がおこりやすくなります

糖尿病健康手帳はいつも持参し**“主治医に検査結果を書いてもらいましょう”** あなたの今の糖尿病の状態が分かります。

■経過記録表

年月日	基準値(目標値)	年月日	年月日	年月日
体 重	kg			
B M I	kg/m ²			
血 圧	mmHg			
血 糖 値	空腹時	mg/dL		
	食 後	mg/dL		
HbA1c	%			
総コレステロール	mg/dL			
HDLコレステロール	mg/dL			
LDLコレステロール	mg/dL			
中 性 脂 肪	mg/dL			
AST/ALT/γGTP	IU/L			
腎 造 影 剤				
眼 底 所 見				
治 療 メ モ				

※正常アルブミン値<30mg/gクレアチニン、微量アルブミン値:30~299mg/gクレアチニン、顕性蛋白尿≥300mg/gクレアチニン

ある日突然、視力を失うことがないように、糖尿病健康手帳を常に持参し、主治医の先生と協力して、ご自分の自己管理に有効にお役立てください。