



world diabetes day
14 November

11月14日 世界糖尿病デーとは

現在、世界で約6秒にひとりが命を奪われているという糖尿病。その脅威に対応し、1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が世界糖尿病デーを制定しました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日。この日は世界各地でブルーライトアップが行われ、今年高山市では11月11~18日の間、夕方から市役所庁舎が青く染まります。ブルーは世界糖尿病デーのテーマカラー。期間中は記念講演や健康講座、パネル展示なども行われます。ぜひ会場で、未来の健康について考えてみませんか。

糖尿病は 自分でコントロール できる病気です

糖尿病は正しい知識を持つて対応すれば、予防や管理ができます。まずは子どもの頃から健康的な食生活と運動を習慣づけましょう。また重症化を防ぐには、早期発見と早期治療が重要です。しかし現在、日本で糖尿病と診断された人の中で、「治療を受けていない」人は、男性の40~49歳の働き盛りが最も多く、約5割が未受診または治療中断という状況です。仕事が忙しいと、つい先延ばしにしてしまう気持ちもわかります。また医療側としては、患者さんの生活習慣を見直したいのですが、恥ずかしがって本当のことをお話しただけなこともありました。しかしこのようなことが積み重なって、薬や注射のみに頼ると根本的に解決せず、低血糖などの副作用を起こすことがあるのです。

未来の カッコイイ自分を イメージしてみましょう

実は私も2年前、健康診断であまり数値がよくありませんでした。そこで考えたのは、このまま一生通院し続ける自分と、週一回ジムに通う自分とどっちがカッコイイかということ。答え



高山市薬剤師会
会長 和仁寿彦さん

は後者でした。実際に通ってみると数値が改善され、体力もついて身のこなしも軽くなり、体を動かすことが楽しくなり、少し痩せると、もう元の体型には戻りたくないという意識が働き、食事も自然にバランスのよいものを好み、嗜好もかわりました。はじめの一步を踏み出すだけでこんなに変わるものと実感しましたが、実はここまで続けることができたのは、娘がジムに一緒に通ってくれたからなのです。ひとりだったら止めていたかもしれない(笑)。誰かと一緒なら楽しくでき、健康の輪も広がります。

地域にあるCDE岐阜(糖尿病療養指導士)も、皆さんの心強いパートナーになります。皆さんの話をゆっくり聴いて、専門家ならではのサポートができます。糖尿病は一生のお付き合いになります。二病息災という言葉のように、食事管理と運動を続けることで、ほかの生活習慣病の予防にも繋がります。まずはできることから、気軽に始めてみませんか。

市民の皆さまが いつまでも健康であるために

世界糖尿病デーに併せた、ブルーライトアップ並びに講演会が開催されますことを大変喜ばしく存じます。高山市では市民の皆さまに、いつまでも元気で安心と希望のある人生を送っていただけるよう、これまで健康診査やがん検診、健康づくり事業、さらに個人の生活習慣に基づいた保健指導などを推進してきました。このような取り組みを進めながら、市の健康増進計画である



高山市長 國島芳明さん

「健康たかやま21」の基本目標である「健康寿命の延伸」を図っているところです。一方、健診結果の分析では、過剰な塩分摂取、喫煙、運動不足などの生活習慣が原因と思われる検査項目で異常と判定される割合が高くなっており、これらの改善が大きな課題となっています。健康は生活習慣が大きく影響するものであり、お一人おひとりが自らの健康を守るための意識を持ち、行動していただくことがとても大切であると考えています。今回のブルーライトアップや糖尿病に関する講演会をご開催いただく実行委員会の皆さまに感謝申し上げますとともに、これを機会に、市民の皆さまが自身の健康状態についてあらためて考え、望ましい生活習慣の実現に積極的に取り組んでいただけるよう、心より願っています。

糖尿病療養指導士 (CDE岐阜)のご活用を

今や、日本ではありふれた病気になってしまった糖尿病ですが、放置すると各種合併症により生活の質が低下し、寿命も短縮されます。日本人の大半を占める2型糖尿病は生活習慣病であり、生活習慣を見直すことにより、合併症と無縁の生活を送ることも可能です。また、飛騨地区は糖尿病の専門医が不足する中で、看護師さんや薬剤師さんなど糖尿病に関する専門的知識を持つ糖尿病療養指導士(CDE岐阜)の育成にも力を入れています。すでにいろいろな活動を始めていますので、彼らが必ず皆さまのお役に立つものと考えております。ぜひともご活用をお願いいたします。



高山赤十字病院 内科医師
柴田敏朗さん

「健康ポイント事業」を始めました

健康づくりは、まず自分の体の状態を正しく知り、食事や運動など生活の改善に取り組むことが大切です。市の健康診査では若い時から健康に関心を持てるように、平成29年度から受診対象を中学3年生まで広げ、25歳以下については受診料を無料にしています。また今年度、市民の健康づくりを応援する「健康ポイント事業」を始めました。健診やがん検診の受診、運動や禁煙といった自主的な取り組みを行うとポイントが貯まり、一定数になると景品をお渡ししています。ぜひ、自分の健康は自分で守るという気持ちを持って、健康づくりを習慣づけていきましょう。



高山市健康推進課 保健師
保谷愛さん

記念講演

糖尿病と災害、その備え

[日時] 平成30年11月11日(日) 14:00~15:00

[場所] 高山市役所 (201・202会議室)

[講師] 和仁 寿彦(高山市薬剤師会 会長、わに薬局)/芥川 かおり(高山赤十字病院 糖尿病看護認定看護師)

市民の健康講座

糖尿病予防は万病予防

[日時] 平成30年11月18日(日) 14:00~16:00

[場所] 高山市図書館 煥章館

[講師] 大澤 正史(ひだ薬局)/池田美菜子(みなこデンタルクリニック)/加賀美 千津(高山赤十字病院)

パネル展示

[日時] 平成30年11月12日(月)~16日(金)

[場所] 高山市役所 (1階ロビー)

ブルーライトアップ

in 高山市役所

平成30年11月11日(日)~18日(日)

17:00~21:00



world diabetes day

14 November

11月14日は世界糖尿病デー

世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病。

ご自分やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出しましょう。

[主催] 飛騨高山ブルーライトアップ実行委員会
[問合せ] わに薬局 TEL.0577-35-3655

[協賛] 高山赤十字病院、久美愛厚生病院、高山市医師会、高山市歯科医師会、高山市薬剤師会、飛騨地区栄養士会
[協力] 高山市、飛騨・世界生活文化センター 指定管理者 飛騨コンソーシアム、月刊さるぼろ編集室

CDEが勤務する薬局 ◎いとう薬局(KATANO)・田中 ◎スズキ薬局(本店)・鈴木 ◎スズキ薬局(名田町店)・松山・吉島 ◎ひだ薬局(駅西店)・前田
(糖尿病療養指導士) ◎ひだ薬局(上気多店)・下仲 ◎ひだ薬局(冬頭店)・大澤・向田 ◎ひだ薬局(若宮店)・井西 ◎わに薬局(市庁舎東店)・和仁