

保健だより

糖尿病でお悩みの方：

「糖尿病教室に 参加しませんか」

「同じ仲間と食事療法を
マスターしよう」

糖尿病教室ではこの基本と
なる食事療法にポイントをお

いて、正しい知識を身につけるところから実際のカロリー計算までを楽しく学んでゆきます。また教室では同じ仲間が集まります。同じ悩みや心配事等、話し合える場ともなるでしょう。
あなたも糖尿病教室に参加して、これからの生活を、糖尿病と上手につき合ってください。

糖尿病は文明病ともいわれ、ているように、終戦時の栄養事情の悪かった時代に比べて栄養状態の良くなった現代では、増えつつあります。したがって糖尿病は食生活に非常に関係が深い病気であるといわれています。

食事療法が基本

糖尿病の治療としては、食事療法・運動療法・薬物療法がありますが、薬をのんでいるだけでは治りません。内服あるいは注射で治療をしても、食事療法を怠るとかえって悪化したり、余病として動脈硬化症・腎障害・網膜症・神経障害や感染症をおこすことさえあります。

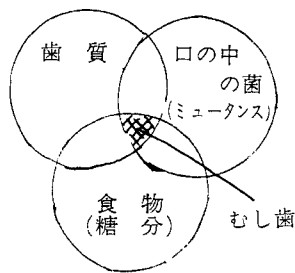
このように食事療法の基礎の上に、必要があれば補助的に薬や注射の治療が加えられてゆくのです。

日 程 表

月 日	目 標	内 容	スタッフ
6月25日 (火) 第1日目	糖尿病を正しく理解しよう	○開講式 ○映画 ○講義「糖尿病について」医師・小田切千秋 ○血圧測定・検尿 ○食事診断 - カロリー調査票を使って-	医 師 保 健 婦
7月2日 (火) 第2日目	食事療法の意義と方法を理解しよう	○話 - 食事療法の重要性 - ○カロリー計算の方法-実際に計算してみよう- ○話し合い	栄 養 士 保 健 婦
7月9日 (火) 第3日目	食事療法の方法をマスターしよう	○目で見て学ぶカロリー計算 ○グループ学習	栄 養 士 保 健 婦
7月16日 (火) 第4日目	糖尿病と上手につき合ってください	○糖尿病における日常生活管理について ○まとめ ○閉講式	保 健 婦

歯を大切に

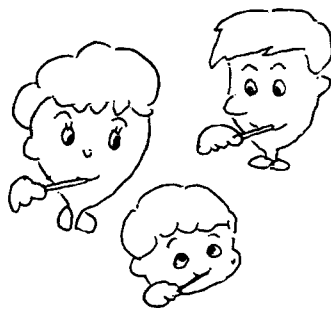
しましょう



むし歯の三つの要素

六月四日は、むし歯予防デーです。この日を機会に、もう一度歯の健康について考えてみましょう。
みなさんも、よくご存知の通り、歯は食物をかみくだき栄養を吸収しやすくする大切な働きがあります。また、歯の中の菌が口から遠く離れた器管に運ばれて、別の病気を起こすこともあります。これらのことから、歯は健康であるかどうかを決める大切な「かぎ」と言えます。
歯の病気の中で多いのがむ

し歯です。むし歯は、糖分とミュータンスという菌が歯垢をつくり、歯垢中の酸がむし歯を作ります。また、むし歯には、食事や歯の質も関係があります。



むし歯を予防するには、正しい歯みがきを身につけることが大切です。

都留市では、幼児期から楽しく歯みがきをすすめるきっかけとして、市内の保育園、幼稚園の園児及び父兄を対象に、巡回歯みがき指導を実施しています。ご家庭でも子供だけに歯みがきを押しつけるのではなく、大人が子供のお手本となり、楽しく歯をみがく習慣をつけましょう。
歯の健康づくりは、第一が正しい歯みがき、第二が食生活、第三が定期検診によって決まります。「歯ぐらい...」と思わず、自分の歯の状態をもう一度確かめてみましょう。