

# 今日も明日も おたっしやて。

■くしもと町立  
病院コーナー■  
Vol.59

## 糖尿病教育入院を実施しています

食生活の変化や交通手段の発達により、食べ過ぎ、運動不足、日々のストレス等が原因となる生活習慣病の代表格が糖尿病です。全国の糖尿病患者数は316万人を超え、予備軍も入れると1,000万人にのぼると推定されています。50歳を超えると増えはじめ、70歳以上で男性の4人に1人、女性の6人に1人が糖尿病となっています。

当院では糖尿病教育入院を実施しています。糖尿病と初めて診断された方、検診などで指摘されそのままとされている方、血糖のコントロールが不良の方などが対象です。患者さまの状態により教育内容や期間が異なりますので、当院の内科医に受診のうえご相談ください。

### 【糖尿病とは】

糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなることなどで血糖値が異常に高くなる病気です。この病気は全身の様々な器官を蝕み、一生付き合っていかなければならない恐ろしい病気です。

### 【放っておくと 合併症に！】

網膜症による失明、神経障害による足の切断、腎症による人工透析、動脈硬化疾患（心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中）などになる恐れがあります。

### 【教育入院とは】

患者さまに糖尿病を正しく理解していただくことを目的としています。自己管理に必要な知識と技術を身に付けていただきます。医師をはじめ医療スタッフが患者さまの医療サポートを行います。

### 【検査内容】

栄養指導・血液検査・尿検査・動脈硬化・網膜検査などの検査を行います。

### 【費用】

約80,000円（※ 食費、部屋代は別）  
例）9泊10日、年収が約370万～約770万の方

## 花粉症は早めに治療しましょう！

花粉症は、2月頃から増え始め3月がピークで4月下旬まで続きます。体の免疫反応が花粉に反応して起こすアレルギー反応で、国民の4人に1人が花粉症です。症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどがあります。また、人によっては体の倦怠感、イライラ、頭痛などの症状の方もあり、意欲が低下し日常生活にも支障をきたすことがあります。症状悪化を防ぐため軽いうちに治療を受けることが大切です。

### 【花粉症対策】

外出時



花粉メガネ

帽子

マスク

スカーフ

ナイロン製の上着  
(ツルツル素材)

鼻や目のまわりにワセリンを塗る

自宅

・玄関先で花粉を払いましょう。

・加湿器、空気清浄機を利用し、室内での花粉の浮遊を防ぎましょう。

**耳鼻咽喉科** 毎週火・水曜日

**眼科** 第1・3・5月曜日  
毎週水曜日

午前7時30分～11時00分

※ 祝日は除きます。

町の栄養士と食推さんの伝言レシピ③

## 簡単いも餅

### 材料（8個分）

皮をむいたさつまいも…200g  
切り餅 …50g  
砂糖 …大さじ3  
☆ きな粉 …大さじ4 砂糖…小さじ2～4  
塩 …少々



カリウムが豊富なさつまいもで、  
高血圧を防ぎましょう！！

### 作り方

- ①皮をむいたさつまいもは1.5cmの厚さの輪切りにして水に5～6分間さらしてアクを抜き、水気を切る。切り餅は3～4mmの厚さに横に切る。
- ②蒸気の上上がった蒸し器にさつまいもを並べ、中火で10分間蒸す。竹串がスッと通ったら、さつまいもの上に餅をのせ、餅が軟らかくなるまで2～3分間蒸す。
- ③ポウルに②を移して砂糖を加え、熱いうちにすりこぎで滑らかに潰す。粗熱を取って8等分にし、平らなだんご状に丸める。
- ④別のポウルに☆のきな粉、砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ⑤③のいも餅に④をまぶす。

## 子育て支援室 りぼん No.46

子育ての悩みは、子どもの成長とともに変化してきます。

子育て支援室「りぼん」では18歳未満の児童とその保護者を対象にご相談を受けています。

「とりあえず話を聞いてほしい」「どうしたらいいのかわからないに教えてほしい」「どこに相談したらいいかわからない」等どんなことでもかまいません。子育てを負担に感じたらお気軽にご相談ください。

### よくあるご相談

- ・子どもの性格や行動
- ・いじめ、ともだち関係
- ・学校に行き渋る
- ・子どもがかわいと思えない
- ・イライラして怒ってしまう
- ・児童虐待についてのご連絡



### ◇お問い合わせ先◇

〒649-3592 串本町串本1800  
串本町役場 こども未来課  
子育て支援室「りぼん」  
TEL 0735-67-7027

### 3月の子育て相談の日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

{ 9:00～12:00 }  
{ 13:00～16:00 }