

## あま市民病院だより

11月14日は世界糖尿病デーです

日本では40歳以上の4人に一人は糖尿病が疑われます

糖尿病は多くの場合無症状で進行するため、自分が糖尿病のリスクがあるかを知るために定期的に健康診断を受けましょう。

糖尿病の予防には生活習慣の改善・食事療法・運動療法が重要です。

新型コロナ感染症の影響で食生活に偏りがあったり、自粛生活で運動不足になっていませんか？



world diabetes day

今、糖尿病とともに生きる人へ～新型コロナ感染症に負けない毎日を過ごすために

日本糖尿病協会のHPに新型コロナ感染症と糖尿病との関係について掲載されています。それによると、

- ①糖尿病があってもコロナにかかりやすいとはいえません
- ②糖尿病があると、コロナで重症化するリスクがあります
- ③重症化しないためには、普段の血糖コントロールが大切です



糖尿病をお持ちの方は、手洗い・咳エチケットなどの通常の感染予防を行うとともに、継続して血糖コントロールを良好に保つことが大切です。

### 世界糖尿病Dayに糖尿病セミナーを開催します

【日程】 11月14日(土)

【場所】 あま市民病院 講堂 + ZOOM

【定員】 現地10名(感染症対策のため制限させていただきます。ZOOMの参加人数は制限ありません)

【時間】 午前の部 10時～正午 午後の部 1時30分～4時

【内容】 指先での血糖測定・HbA1c測定体験(午前10名、午後10名:事前予約制)

※HbA1cの測定で、食事や運動などの影響を受けない過去1～2カ月の血糖の平均値がわかります

【講演】 ①糖尿病とは(コロナウイルスと糖尿病) ②食事療法について

③運動療法(体操)について ④フットケア(自己マッサージ)について

⑤検査について ⑥薬について ⑦歯と糖尿病

⑧糖尿病と企業経営について などを予定しています。

事前予約の方法、ZOOMのIDなど詳細につきましては、11月初旬に当院ウェブサイトに掲載させていただきます。

### 耳鼻咽喉科外来担当表変更のお知らせ

10月より、金曜日の耳鼻咽喉科の診察は午前のみとなりました。詳しくは当院へお問い合わせください。また、次号にて外来担当表をご確認ください。

#### ◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどを

Facebookでも発信していきます。

【あま市民病院公式Facebook】

<https://www.facebook.com/amahosp/>



公益社団法人

地域医療振興協会

〒490・1111 あま市甚目寺畦田1番地

問合時間 午前8時30分～午後5時

(土・日曜・祝日を除く)

☎444・0050 FAX444・0064

<https://www.amahosp.jp/>

