保健師だより

11月14日は“世界糖尿病デー”

糖尿病の脅威が世界規模で拡大しているのを受け、国際糖尿病連合は2006年に糖尿病対策に積極的に取り組む決議を採択し、11月14日を世界糖尿病デーと定めました。

世界で10秒に１人の命を奪う糖尿病

糖尿病は今や世界の成人人口の５～６％にあたる２億4600万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気という認識は薄いのですが、年間に380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、10秒に１人が糖尿病に関連する病気で命を奪われている計算となり、エイズによる死者に並ぶ数字です。

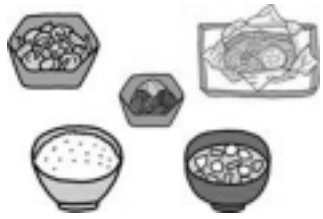
日本国内での脅威

平成19年に実施された糖尿病実態調査によると、糖尿病を強く疑われる人と予備群を含め2210万人と推定され、成人の約２割に上っています。糖尿病が原因の死者も年間約１万人以上になる中、実際に治療を受けている方は約247万人に留まっています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。

糖尿病予防のための特に注意したい食事のポイント

※必要以上に食べ過ぎない、つまりエネルギーを摂りすぎないことが大切。食事は腹七分目を目安に。医師の指示があるときは、それに従いましょう。

※正しい食事も、毎日続けなければ効果は期待できません。無理をしないで、気長に取り組みましょう。「継続は力なり」です。



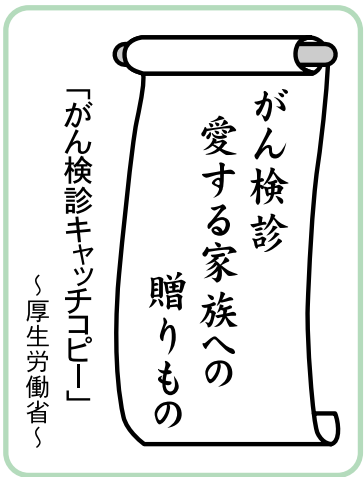
バランス食～一汁三菜～

がんは日本人の国民病

がんは、昭和56年より死因の第１位となり、現在では年間30万人以上の国民が亡くなっています。これは、３人に１人が『がん』で亡くなっていることになります。また、生涯がんにかかる可能性は、男性の２人に１人、女性の３人に１人と推測され、日本人にとって『国民病』といっても過言ではない状況となっています。

がんの死亡率を下げる検診

がんは遺伝するといわれていますが、実は遺伝によるがんは５％程度と少なく、むしろ喫煙、食生活および運動などの生活習慣が原因であることが多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善に心掛けたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。

そこで重要となるのが、がん検診です。医学の進歩により、がんは現在、約50%の方が治るようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。がんを初期の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効です。

８月から、大間病院で個別検診が始まっています。ご自分・ご家族のためにも、ぜひ検診を受けましょう。