



健康相談

率・体内年齢などの測定と尿検査ができます。保健師や管理栄養士による禁煙相談・栄養相談は予約が必要です。

**日時** 9月29日(木) 午後1時30分～3時

**場所** 保健・福祉合同庁舎2階

**予約・問合せ先** 健康推進課 ☎072・433・7000

幼児食講習会

9月は「秋の味覚を味わおう」をテーマに幼児食講習会を開催します。

**日時** 9月27日(火) 午前10時～午後1時

**場所** 保健・福祉合同庁舎3階(受付2階)

**対象** 離乳食完了し、就学前の子どもと保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)

**定員** 10組(定員になり次第締切)

**参加費** 500円(幼児1人につき200円追加)

**申込** 9月6日(火)から

**申込・問合せ先** 健康推進課 ☎072・433・7000

離乳食講習会

聴いて・見て・作って・食べて離乳食を体験できます。

保育士や看護師による保育もありますので、安心して受講していただけます。

**日時** 9月30日(金) 午後1時30分～3時30分

**場所** 保健・福祉合同庁舎2階

**予約・問合せ先** 健康推進課 ☎072・433・7000

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

①発熱者SOS(大阪府新型コロナ受診相談センター)

以下の場合にご相談ください。

- 「かかりつけ医がない」「夜間・休日で診察できる病院がわからないから教えてほしい」など
- 「新型コロナウイルス感染症の治療や療養終了後に呼吸苦や味覚・嗅覚の異常など、後遺症に悩んでいる」など

☎06-7166-9911、06-7166-9966  
Fax06-6944-7579

【受付時間】24時間(土・日・祝日も対応可)  
※症状があり、診察・検査医療機関をお探しのかたは、大阪府サイト(二次元コード)をご覧ください。



府サイト

②自宅待機SOS(コロナ陽性者24時間緊急サポートセンター)

以下の場合にご相談ください。

- 陽性が判明しているが、保健所から連絡がない、連絡が取れない
- 自宅療養中に医師の診察を受けたいので、医療機関を紹介してほしい
- 自宅療養中だが、宿泊施設での療養を希望する

☎0570-055221  
Fax06-4560-9037

【受付時間】24時間(土・日・祝日も対応可)  
※自宅療養に関する詳しい内容は、大阪府ホームページ(二次元コード)をご覧ください。



府ホームページ

③無料検査事業コールセンター

咳や発熱などの症状があるかたや、濃厚接触の可能性があるかたは、対象外です。

☎06-7177-9542

【受付時間】午前9時～午後9時(土・日・祝日も対応可)  
※無料検査の実施事業所をお探しの場合は、大阪府サイト(二次元コード)をご覧ください。



府サイト

④府民向け相談窓口

新型コロナウイルスに関する相談がしたいかたは、こちらへご相談ください。

☎06-6944-8197  
Fax06-6944-7579

【受付時間】午前9時～午後6時(土・日・祝日も対応可)

問合せ先 健康推進課 ☎072-433-7000



含3階(受付2階)

**対象** 5～8カ月頃までの子どもと保護者(対象児には保育あり、保護者のみの参加可)

**定員** 10組(定員になり次第締切)

**参加費** 200円

**申込・問合せ先** 健康推進課 ☎072・433・7000

赤ちゃんからできるスキンケア・アレレルギー講座

個別相談を希望される場合は、申込時に伝えてください。

**日時** 10月13日(木) 午前10時～11時30分

**場所** 保健・福祉合同庁舎2階

**講師** 竹村豊さん(近畿大学病院小児科医師)、中野美和さん(医療法人にわ小児科小児アレレルギーエデュケーター)

**対象** 乳児と保護者(保護者のみの参加可)

**定員** 10組(定員になり次第締切)

**申込** 9月13日(火) 午前9時から

**氏名(保護者と子ども)・子どもの生年月日・電話番号・個別相談希望の有無を電話またはファックス**

**申込・問合せ先** 健康推進課 ☎072・433・7000、FAX ☎072・433・7005



ほっ スピタル・か い づ か

問合せ先 貝塚病院 ☎072-422-5865

(51) 糖尿病

糖尿病とは、膵臓(すいぞう)から分泌されるインスリンというホルモンの作用不足により血糖値が上がり、全身にいろいろな合併症を引き起こす病気です。糖尿病自体で生命の危機になることは少ないですが、合併症が怖い病気です。

- 糖尿病の合併症には特徴的なものが3つあります。
- ①神経障害[末梢(まっしょう)神経障害:足先の感覚異常や痛み、自律神経障害:立ちくらみ・下痢便秘・勃起障害など]
  - ②網膜症[眼底出血・網膜剥離により失明]
  - ③腎症[悪化すると血液透析が必要]

これらの合併症は、糖尿病の状態が悪いまま10年ほど経つと発症するようになります。他に動脈硬化にもなりやすくなり、脳梗塞・心筋梗塞・足壊疽(えそ)など全身に合併症が発症し、致命的になることがあります。

怖い合併症の話が続きましたが、糖尿病の早期発見・早期治療ができれば、これらのリスクは減らすことができます。

まずは健康診断で糖尿病を発見し、その結果を無視せずに病院を受診することが大切です。治療は食事療法・運動療法と飲み薬が基本で、特別な理由がない限りインスリンなどの注射は必要ありません。まずは病院でご自身の生活スタイルに合った治療について気軽にご相談ください。

この記事がみなさんの糖尿病の早期発見・早期治療のきっかけになれば幸いです。



内科 物部圭介

高血圧と認知症

日本の認知症患者の割合は、65歳以上で15%、85歳以上で40%と年齢とともに雪だるま式

に増加します。原因は種々ありますが脳血管障害とアルツハイマー病が大半を占めます。

脳血管障害は当然ながら高血圧が大きな要因ですが、アルツハイマー病も避けることができない遺伝的素因や加齢に加えて、高血圧と糖尿病が発症を促進する重要な因子になっています。これは、動脈硬化による血管内皮障害が血管透過性を高め、アミロイド蛋白(たんぱく)の沈着を促進させることが原因と考えられています。認知症患者の20%は高血圧だけの原因で発症し、50%は高血圧が関与しているそうです。また、血圧が高い人ほど中年期から認知症のリスクが高くなるので早期の治療開始が重要です。血圧を低下させることで認知症リスクが20%も低下しますが、日本の血圧コントロール率は37%とアジア諸国の中でも低いのが現実です。

高血圧はほとんどのかたが無症状です。元気だからと慢心せずに機会があればぜひ血圧を測定してください。さらに、降圧目標値に達するようなコントロールが特に中年期のかたでは重要となってきます。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130