

ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

8月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、17人中16人でした。



健診結果を基に糖尿病を 予防・改善しよう!



糖尿病は、血液中の余分なブドウ糖が全身の血管や神経を傷付ける病気です。

糖尿病の合併症

糖尿病は、治療をしなければどんどん進行し、命に関わる合併症の発症につながってしまいます。

神経障害、失明、人工透析が必要となる腎症は、糖尿病の三大合併症で、早いうちから治療に取り組むことが大切です。

また、治療を行っていても、どこか食いや偏った食べ方の食事制限などで食後の血糖値の急上昇と急降下を起こす「血糖値スパイク」状態に注意が必要です。

健診結果を確認してみよう

栗原市では、糖尿病の状態や検査前1～2カ月の血糖の平均値を表すHbA1cが基準値以上でも治療をしていないと答えた人が、約230人いました。

皆さんも、今年の健診結果を確認してみましょう。HbA1cの数値が6.5以上の人は病院の受診、5.6以上6.4以下の人は、生活習慣の改善が必要です。

予防・治療は生活習慣改善から

正しく病気の予防やコントロールをしていくためにも、食事や運動などの生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

市では、個別の相談も対応しています。お近くの保健推進室へ気軽に相談してください。

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
10/1 (日)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
8 (日)	佐藤外科医院 [薬館] ☎(22)2661	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	東町調剤薬局 [薬館] ☎(21)0012 一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
9 (月) スポーツの日	達内科 [薬館] ☎(22)2655	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	庵原歯科医院 [若柳] ☎(32)2588 ヨネキ薬局 薬館店 [薬館] ☎(21)1225 一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035
15 (日)	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614 マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
22 (日)	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530 ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035
29 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013