

健康相談のご案内



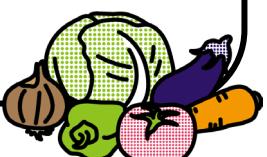
会場：金沢区役所5階503番 健康相談室

持ち物：健康診断の結果、血液検査のデータ、お薬手帳など
(口腔ケア相談の場合は、普段使っている歯ブラシ等)

申込み：金沢福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

☎:045-788-7840 FAX:045-784-4600

(予約受付 平日 8時45分～17時)



日程

原則第1・3金曜日

相談時間は、お一人 30 分～1時間程度です。

午後のみ：①13時30分 ②14時30分

午前・午後：①9時 ②10時 ③11時 ④13時30分 ⑤14時30分

	午後のみ	午前・午後		午後のみ	午前・午後
4月	4日(金)	18日(金)	10月	3日(金)	17日(金)
5月		16日(金)	11月	7日(金)	21日(金)
6月	6日(金)	20日(金)	12月	5日(金)	12日(金)
7月	4日(金)	18日(金)	1月		16日(金)
8月	1日(金)	22日(金)	2月	6日(金)	20日(金)
9月	5日(金)	19日(金)	3月	6日(金)	13日(金)

※歯科衛生士の相談は口腔ケアに関するものに限ります。(治療の相談ではありません)

糖尿病ってどんな病気？



ほとんどの糖尿病は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣によって、血液中のブドウ糖を細胞内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、血液中のブドウ糖が多くなって起こります。余ったブドウ糖は全身の血管に障害を起こします。

細い血管が障害されて起こる三大合併症

L 神経障害

手足のしびれなどが起こる

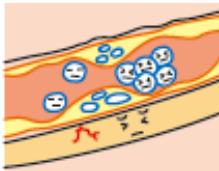
め 眼（網膜症）

失明の原因となる

R 腎症

悪化すると透析を要するようになる

この他、太い血管を傷つけて動脈硬化が進むと心筋梗塞や脳卒中などにもかかりやすくなります。



血液検査による糖尿病の診断基準

血糖値とHbA1c(過去1~2ヶ月の血糖値を反映)を調べます。血糖値とHbA1cの同時測定でどちらも糖尿病型だと、糖尿病と診断されます。また血糖値のみ初回検査と再検査で糖尿病型でも同様に診断されます。

●糖尿病型

血糖値(①~③のいずれか)

- ①空腹時血糖値 126mg/dl以上
 - ②ブドウ糖負荷試験2時間値200mg/dl以上
 - ③随時血糖値 200mg/dl以上
- HbA1c 6.5%以上



糖尿病と診断されたら医師による治療と生活習慣を改善して、上手に血糖をコントロールし合併症を防ぎましょう。自分だけではなかなか難しい生活習慣の改善について、ライフスタイルに合った方法を見つけるお手伝いをします！

金沢区役所 ご案内



京浜急行線
金沢文庫駅から徒歩11分
金沢八景駅から徒歩13分



金沢区役所周辺拡大図