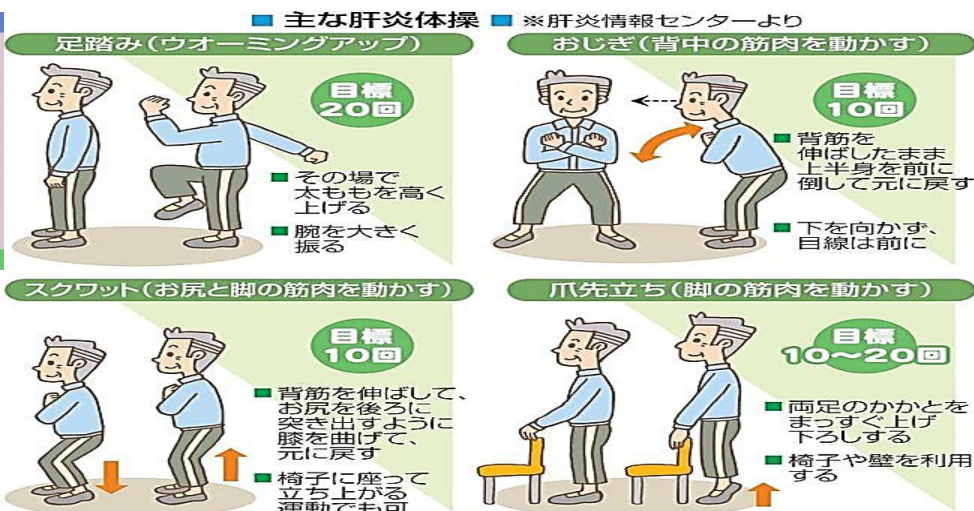
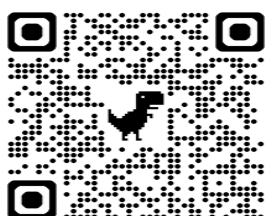


室内運動を取り入れましょう。

ウォーキングを続けていたが、寒さで冬場は中断している人も多いのでは。季節や天候により運動を変更してみてもいいでしょうか？TVなどでも紹介されている運動を紹介します。その他YouTubeなどで楽しい運動紹介されています。取り入れてみてはどうでしょうか？



日本糖尿病協会(JADEC 協会)
HP より室内でできる運動動画が
紹介されています。



6、体重・歩数・血圧・血糖モニタリングをしましょう。

日ごろから測定習慣があると、変化に気づきやすくなります。食事や運動・体調なども合わせて記録しておくで数値の変化要因もわかりやすくなります。

7、食べ過ぎ飲み過ぎは前後で調節を心掛けましょう。

- ①食事会や宴会は
「いつ・誰と・どのような会が何回あるのか」
確認する。
 - ②計画的に前後数日で、
「栄養素の過不足・飲酒量・体重」を調節する。
 - ③飲酒は1週間単位で調節する。
- 例) 飲み会の次の日は家では飲まないなど

11月14日は「世界糖尿病デー」です

- ・糖尿病が世界規模で拡大しているのを受け、国連は
世界糖尿病デー（ワールド・ダイアベティス・デー）
を定めました。

世界糖尿病デーイベント『牛久市内のライトアップ』

- ①11月13日（金）
牛久駅東口歩道橋
- ②11月14日（土）17時～18時
牛久シャトー本館アーチ



ブルーにライトアップされます。

糖尿病とがん

- 日本人糖尿病患者は、非糖尿病患者と比較して、**肝臓がん、すい臓がん、子宮体がん・大腸がんのリスクが約2倍高いです。**

図3) 糖尿病とがん罹患リスク（非糖尿病患者のリスクを1とした場合）



すい臓がん早期発見

危険因子のある人は、**積極的に**
腹部エコー・血液検査をすすめます。

『危険因子』

- ☐ 親子・兄弟姉妹にすい臓がんを発症した人がある(リスク4.5～32倍)
- ☐ 糖尿病(1.8倍)
- ☐ 肥満(1.4倍)
- ☐ 喫煙(1.8倍)
- ☐ 大量飲酒(1.3倍)
- ☐ 慢性膵炎(13～16倍)

糖尿病がある、または**2つ以上**の項目に当てはまる人

予約確認メールのご案内

予約日の前日に確認メールで予約日時をお知らせいたします。

予約時間の確認や受診忘れ防止などに役立ちます。

井上内科クリニック



メールアドレスの登録方法

下記のQRコードまたはアドレスからメール登録ができます。

登録できた場合には、返信メールが届きます。



<https://www.mssyoyaku.com/~inoue/rsvregist.php>

※「診察券番号」と「生年月日」の入力が必要です。

糖尿病を疑われる人で**治療を受けている割合は 67.4%**と**減少**しています。

特に 30～50 代の働き盛りの年代は他の年代に比べ低い状態にあります。

糖尿病は症状に乏しい病気です。

悪化させないためには定期受診することが重要です。