



～～世界糖尿病デー 2018年11月14日（水）～～

世界糖尿病デーとは

世界糖尿病デーは、国際糖尿病連合（IDF）とIDFに加盟する組織が中心となり、11月14日に開催されます。世界糖尿病デーは、糖尿病の脅威が世界的に拡大しているのを受け、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起しようと、IDFと世界保健機関（WHO）によって1991年に開始され、2006年には国連の公式の日になりました。ブルーサークルは糖尿病のシンボルに掲げられました。ブルーは国連の旗の色、サークルは「団結」「生命」「健康」を意味します。毎年、世界各地で建造物がブルーにライトアップされるなど、糖尿病抑制を呼び掛けるブルーサークル運動の輪が広がっています。11月12日（月）～11月18日（日）の糖尿病週間はクリニックもブルーにライトアップされます。今年のテーマは『サルコペニア』です。

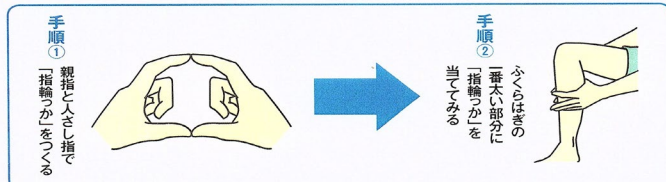
加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下がおこることです。サルコペニアやを予防し、健康で、元気な生活を長く続けましょう。

サルコペニアは生活習慣の改善で十分予防可能です。

誰でも簡単にできるサルコペニアのを見つけ方として、『指輪っかテスト』をご紹介します。これだけでは診断には至りませんが指輪っかテストで引っかかった方は先生にご相談ください。



サルコペニアの簡単な見つけ方 指輪っかテスト（筋肉の量を確認）



サルコペニアの危険度



インフルエンザの予防をしましょう

インフルエンザにかかると38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が強く、のどの痛み、せき、鼻汁などの症状もみられます。さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

ウイルスから身を守るために・・・

- *なるべく人込みを避ける
- *帰宅時には、うがいや手洗いを行う
- *室内の湿度や温度を適切に保ち、換気に気をつける。
- *マスクを着用する

身体の抵抗力を高めるために・・・

- *規則正しい生活を行い、水分を十分にとる
- *3食きちんと食べて栄養バランスを心がける。
- *適度な運動をして体力をつける
- *ストレスをためない

ワクチンの接種も予防のひとつです。



今月 『さかえを読む会』はお休みです。

次回 **12月1日** に開催します。

～さかえを読む会のお知らせ～

★日時:毎月第1土曜日（祝日.1.4.5.8.月は休み）
14時～

★場所:しみずクリニックふさ
2階多目的室

★毎月異なるテーマで縁医師が
糖尿病をわかりやすく解説いたします。
♪どなたでもお気軽にご参加ください♪

