



## 11月14日は『世界糖尿病デー』です(@・▽・@)♡♡♡

皆さん世界糖尿病デーをご存知でしょうか？

現在、世界の成人人口の約5～6%（2億4600万人）が糖尿病を抱えており、2025年には3億8000万人に達すると予想されています。特にアジア、中東、アフリカ、南アメリカでは2倍になると試算されており、日本では40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群であることが、平成18年国民健康・栄養調査速報で発表されました。また、一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に380万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、10秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となり、エイズによる死者に並ぶ数字です。糖尿病が原因の死者も年間約1万人以上になる中、実際に治療を受けている患者は、約247万人に留まっています。糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。このような状況を踏まえ、国際連合（国連）は、IDF（国際糖尿病連合：現在約150カ国が加盟）が要請してきた「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を2006年12月20日に国連総会議で採択しました。

同時に、従来IDFならびに世界保健機関（WHO）が定めていた11月14日を「世界糖尿病デー」として指定しました。IDFは決議に先駆け、「Unite for Diabetes」（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズと、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマーク（図1）を採用。全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を推進することを呼びかけました。



（図1）シンボルマーク →

糖尿病って、とっても怖い病気なん  
ですね(>\_<)症状がなくても定期的に  
診察を受けてくださいね♪



### クリニックの出来事・・・(〃▽〃)～♪

♡11月14日『世界糖尿病デー』昨年はブルーの電飾でクリニックをライトアップしました。クリスマスのイルミネーションと勘違いされていた方も多かったようですね。笑  
今年もライトアップ予定です。+世界糖尿病デー当日は・・・!?

♡さいたま市の特定健診や後期高齢健診、がん検診のお葉書届いていませんか？当院で実施できます。（※一部除く。詳細はスタッフまで）  
来年3月までなので是非お受け下さいね♪



### \*\*\*ふさの、花とみどりのニュース\*\*\*

クリニック脇のフェンスに鉢植えがたくさんあります☆  
その鉢植えも不定期ではありますが植え替えをしています。  
クリニックの窓から覗いては癒されています😊  
是非ご覧下さい。皆様の癒やしは何でしょうか？診察の待ち時間などに教えてくださいね♡(・▽・)♡

### ふさちゃんの ワンポイントアドバイス(^-^)

風邪予防に『唾液』が重要な役割をしてくれます。唾液が十分分泌されていると唾液の殺菌力でウイルスを撃退することができます。しっかり噛むことで唾液腺が刺激され、十分に分泌されるようになります。食事の際よく噛んで食べるのが風邪予防につながります。←ダイエット効果も期待しつつ(>▽<)♪

これからの時期は口の中が乾燥しやすいので乾燥の気になる際は耳の下から顎下を優しくマッサージすると唾液腺や顎下線（がくかせん）が刺激され唾液が分泌されやすくなります。試してみてくださいね♪♪

