

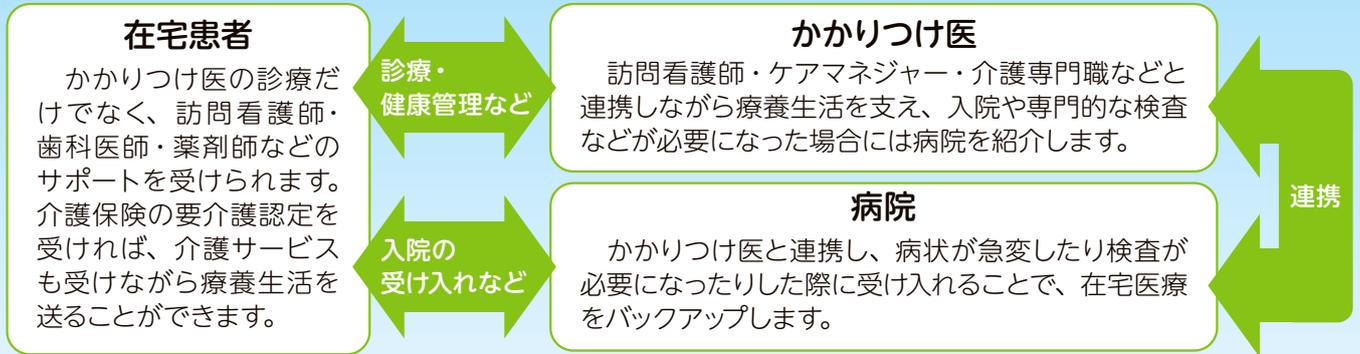
鳥羽で最期まで暮らそう在宅医療について知ろう

在宅医療・介護連携部会 ☎ (25)1182

在宅医療とは

主に寝たきりのかたなどで通院が難しいかたを対象に、かかりつけ医が自宅などの住み慣れた場所で、診療や治療・処置などを行うのが「在宅医療」です。

病状が急変したり、検査が必要になったりしたときなどは、必要に応じて病院に入院し、かかりつけ医と医療情報の共有・提供など、連携をとって治療・管理にあたります。



ほかの医療関係者・介護関係者とも連携し在宅医療をサポートします

医療サポートを確実にするため、訪問看護師・歯科医師・薬剤師・理学療法士など、ほかの分野の医療関係者・介護関係者とチームとして協力・連携します。



在宅医療の相談

この在宅医療の相談先は、入院している場合と入院していない場合で異なりますが、よく分からない場合は、地域包括支援センター (☎(25) 1182) へ相談してください。

入院している場合

- (退院時支援などを行います)
- ・医療相談室 ・地域連携室
 - ・医療ソーシャルワーカー

入院していない場合

- ・かかりつけ医
- ・地域包括支援センター
- ・担当ケアマネジャー

11月14日は世界糖尿病デーです

(11月9日～15日は全国糖尿病週間です)

健康福祉課健康係 ☎ (25)1146



糖尿病とは 血糖値を下げる働きをするインスリンの働きが悪かったり、分泌量が少なくなることによって、食後の血糖値が下がりにくく血糖値が高い状態が続くことを糖尿病といいます。

糖尿病の合併症 糖尿病の状態が続くと血管を傷つけ、糖尿病性網膜症や腎症、神経障害に加え、心筋梗塞や脳梗塞などさまざまな合併症を招きます。また、合併症は糖尿病予備軍の段階から進行することも知られていることから予防が大切です。

糖尿病を予防するには 糖尿病の原因は、遺伝や加齢などもありますが、生活習慣病が大きく関わっています。食事や運動、禁煙などで生活習慣を整え、肥満の場合は減量を心がけましょう。

食事について 自分の体格や活動量に応じた食事量で、バランスよく食べましょう。1日3食の食事のリズムを整えることも大切です。市ホームページでは、糖尿病予防の食事の工夫や料理のレシピを掲載しています。

運動について 定期的な運動は、血液中の血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らしてインスリンの働きを高める効果があります。無理のない範囲で続けることが大切です。

定期的に健康診断を受けましょう 糖尿病予備軍や初期の糖尿病は自覚症状がないため、健康診断などで自分の健康状態を定期的に把握し、異常が見られた場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お知らせ

- 市では、志摩医師会と連携し、糖尿病重症化予防に取り組んでいます。
- 市公式 YouTube や行政放送にて、糖尿病予防についての動画を11月中旬ごろより公開予定です。



市ホームページ
ヘルシーレシピ