

健康ひと口メモ

進化する糖尿病治療 ～よりよい生活のために～

丸森病院 坂田 芳之

糖尿病は、血糖値が慢性的に高くなる病気です。放置すると心臓病や腎臓病、視力障害などの合併症を引き起こす可能性があります。しかし、最近では治療法が大きく進歩し、糖尿病と上手につき合いながら健康に生活することが可能になってきました。

注目されているのが、「GLP-1受容体作動薬」や「SGLT2阻害薬」といった新しい薬です。血糖値を下げるだけでなく、体重減少や、心臓・腎臓への良い影響も期待でき、多くの方に使われています。さらに、週1回の注射で一週間効果が持続するインスリン製剤も今年から登場し、注射負担の軽減が期待されています。

血糖管理をサポートする機器も進化しています。「FreeStyleリブレ」は、腕に貼るセンサーで血糖値の変動を把握することができます。指先に針を刺さずに、スマホや専用機器で簡単に血糖値を確認でき、生活管理がより楽になります。

これらの進歩により、糖尿病治療は「我慢」や「制限」だけでなく、「快適さ」と「安心」を目指す時代へと変わりつつあります。自分に合った治療法を見つけるためにも、気になる症状がある方や生活習慣に不安がある方は、ぜひ医療機関へご相談ください。

がん予防について

がんの原因は生活習慣や感染、遺伝などさまざまありますが、誰でも生活習慣を改善することでがん予防に取り組むことができます。

◎がん予防のための5つの健康習慣

1

禁煙する

・たばこには発がん物質が多く含まれています。他人のたばこの煙も避けるようにしましょう。

2

節酒する

・がん予防のためには、お酒を飲まないことがベストです。飲酒量を減らすほどがんのリスクは低下します。

3

食生活の見直し

・塩分の取りすぎに注意しましょう。
・野菜と果物の適量摂取はがんのリスクを低減します。
・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから摂取しましょう。

4

体を動かす

・普段の生活の中で、無理なく体を動かす時間を増やしていきましょう。

5

適正体重を維持する

・痩せすぎ、太りすぎに注意しましょう。

出典：厚生労働省ホームページ（がん予防）

◎がん検診を活用しましょう

がんの初期は自分では気付けないことがほとんどです。年1回はがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。



【問い合わせ】健康推進課（☎62-1192）

子宮頸がん^{けい}予防ワクチン (HPVワクチン) 接種

■対象者

定期接種対象者

…小学校6年～高校1年相当の女子（平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれ）

キャッチアップ接種対象者

…平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子で令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上接種を受けていて未完了の人（令和8年3月末まで接種期間を延長）

■料金 無料

■実施医療機関 県内の指定医療機関

※市外で接種される場合は、事前に健康推進課までお問い合わせください。

※高校1年相当の女子は、今年度が定期接種の期間の最終年度にあたります。接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月かかるため、接種を希望する場合は9月までに接種を開始することをご検討ください。

※予診票を紛失した場合、再交付ができますので母子健康手帳をお持ちの上、健康推進課までお越しください。

【問い合わせ】健康推進課（☎62-1192）