

2月はご用心 予防対策を心がけましょう

インフルエンザにご注意ください

インフルエンザの流行は、寒さの厳しい2月がピークといわれています。低温、乾燥を好むウイルスが長時間空気中を漂うためです。

● 予防を心がけましょう

- ・ 手洗い、うがいをこまめに行う。
- ・ 食事・睡眠をしっかりとする。
- ・ インフルエンザワクチンの接種を受ける。
- ・ 人ごみを避ける。

● かかった場合の対処方法

- ・ せきやくしゃみの症状が出たらマスクをつける。マスクがないときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。
- ・ 早めの受診を心がける。
- ・ 無理せず療養する。

※症状が始まった日の翌日から7日目までは療養し、できるだけ外出しない。

子ども(0~15歳)・高齢者のインフルエンザ予防接種助成

今期の子ども(0~15歳)・高齢者インフルエンザ予防接種助成は、3月まで実施します。

助成は、市内の指定医療機関で接

種した場合のみとなります。あらかじめ医療機関にご確認ください。市外医療機関での接種は助成対象となりません。

市民税非課税世帯・生活保護世帯は無料

市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は、2月末までに接種を済ませてください。接種される場合は、必ず事前に健康課で手続きを行い、接種してください。医療機関窓口で費用を負担せずに接種できます。医療機関窓口で負担金を支払われた場合は、お返しできませんのでご注意ください。やむを得ず3月に接種を受ける場合は、健康課へご相談ください。

問 くらし部 健康課

☎ (23) 9135



担当: 高橋 隆浩

平成21年度武雄市国民健康保険特定健診の結果から

あなたの「血糖値」は大丈夫ですか？

血液検査の項目「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」は、糖尿病の判定基準の1つです。この値が6.1%以上の場合「糖尿病型」と判定されます。平成21年度この割合が市内受診者の約10%を占め、県内市町で2番目の高さでした。また、「糖尿病予備軍」は全体の約70%を占めています。

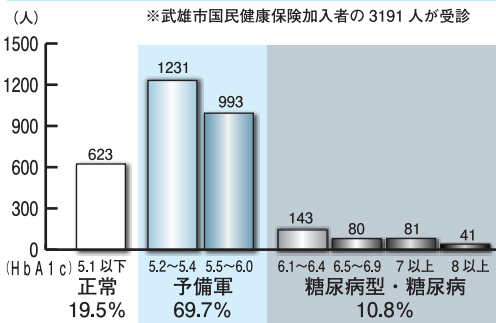
※「HbA1c」: 検査時1~2カ月間の血糖値の状況がわかります。

● 糖尿病は血管を痛めます

HbA1cの値が5.5%以上になると、大きな血管の動脈硬化が起こりやすくなり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの危険性がでてきます。7.0%以上になると、小さな血管の動脈硬化による3大合併症(腎症・網膜症・神経障害)の危険性が高くなります。

平成21年度 特定健診受診者HbA1cの分布

※武雄市国民健康保険加入者の3191人が受診



『若い時から血糖値が高いといわれながらも酒を多く飲んでいました。糖尿病は怖い病気だと聞いてはいたが、気にしてなかった。足に壊疽(えそ)を起こしかけた。切断しなくて済んだが…。水分の制限や週3回の透析はきつい。透析になってからでは遅か!どが〜んもなかとくに養生せんば。』(人工透析患者の声/男性 60歳代)

● 糖尿病性腎症による人工透析が増えています

近年、人工透析者が増えており、武雄市国民健康保険加入者では、4年前の1.6倍になっています。その原因の半数は、糖尿病による腎症です。血糖値が高いことで腎臓の小さな血管が傷つき、腎臓が働かなくなってしまうのです。

● 予防が大切です!

糖尿病は、進んでいても自覚症状がありません。定期的に健診を受けましょう。治療中の人は、血糖コントロールをして合併症を防ぎましょう。

問 くらし部 健康課

☎ (23) 9135

担当: 永瀧

