

令和〇〇年△△月

住所
名前

お問い合わせ

洲本市健康増進課 健康推進係
TEL：0799-22-3337
FAX：0799-24-2210

あなたの健康に関する大切なお知らせです。

糖尿病の治療を継続されていますか

この通知は、洲本市の国民健康保険に加入されている方で、糖尿病に関する通院を中断されていると思われる方にお知らせしています。

※医師の指示に基づき「治療の必要がない」「経過観察中」の方や、
本通知と行き違いで受診された方はご容赦ください。

医療機関へ受診し、糖尿病の治療を 継続されることをお勧めします

糖尿病のまま10～15年と年月が経つと全身の血管や臓器が傷つき、目が見えなくなったり、足を切断しないといけなくなったり、透析が必要な状態になったりするなど、様々な合併症を引き起こします。合併症は日常生活に深刻な影響をもたらしますが、実際に病気になってしまうまでほとんど自覚症状はありません。



本通知をお送りした方に、後日、市の保健師が現在の健康状態をお伺いするため、ご自宅へ訪問させていただきますので、ご協力をお願いします。

◆訪問時期：□□月上旬～□□月中旬

◆保健師の訪問に関する問合せ先：洲本市健康増進課 TEL (0799) 22-3337

裏面もご覧ください。

(洲本市健康増進課・洲本市保険医療課)

糖尿病を放っておくと…

糖尿病を適切な治療をせず放っておくと確実に重症化し、体にちょっとした変化が現れてきます。当てはまる症状が出てきていないか、また、以前に比べて症状が増えてきていないか確認してみましょう。

▼以下の項目で、当てはまる症状はありませんか？

とても喉が渇く

疲れやすく、全身がだるい

傷が治りにくい

ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない

視力が低下した

皮膚がかゆい、かさつく

手足がしびれたり、ぴりぴりする

足がむくむ、重い



尿の回数・量が増えた

尿が出にくい、出ても残尿感がある

尿が泡立つ

尿のにおいが強くて気になる

この頃太ってきた、または急に痩せてきた

食欲旺盛でいくらでも食べられるが、
体重は減っている

甘いものが急にほしくなる



今の自分の血糖値を知っていますか

血糖値はある日突然、高くなるわけではありません。日々の食事や運動などの生活習慣と関係しながら徐々に上昇し、高血糖が慢性化することで、やがて糖尿病になります。

■空腹時血糖値…食事をたべていない時の血糖値



■HbA1c (グリコヘモグロビンA1c) …おおよそ2か月間の血糖レベル ※直前の食事の影響を受けません



一度糖尿病を発症すると治癒することはありませんが、血糖値や体重、血圧などを自己管理し、合併症の発症を阻止することが大切です。



これからも健康で安心していきいきとお過ごしいただくために、血糖値をうまくコントロールしていくことが大切になります。この機会に健康面での不安な点などをご相談いただき、あなたの健康づくりにお役立てください。