

保健婦メモ

成人病を防ごう

④

糖尿病

年々増加の傾向にある糖尿病についてです。

糖尿病には、若年型と成人型がありますが、ここでは、成人病として問題となる成人型について述べてみます。

〈糖尿病とは……〉

すい臓から出るインシュリンというホルモンの分泌が減少し、食物中の糖質を体のエネルギー源として利用処理できなくなつて起ります。さらに進むと脳卒中、心臓病、腎臓病、視力障害、感染症などの合併症をおこすこわい病気です。

〈こんな症状は要注意〉

- ① のどがかわき多飲となる。
- ② 尿の量と回数が増える。
- ③ おなかがすきやすく多食となる。
- ④ いくら食べても太らない。
- ⑤ 疲れやすい。
- ⑥ 皮膚がかゆくなりおできがでやすい。
- ⑦ 目がかすむ。

糖尿病に、かかってしまったら、一生つきあわなければなりません。病気を正しく理解し、

〈糖尿病にならないために〉



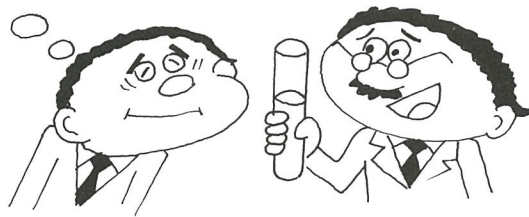
過食、運動不足にならない



酒・タバコをひかえる



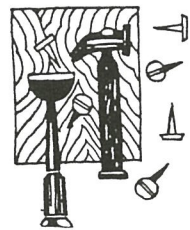
神経を疲れさせない



糖尿病の検査を定期的に行う

お医者さんの指示にしたがって正しい治療を受けましょう。

四月十八日は 発明の日



このころになると、何となく「発明」したくなる、という方もおられるようです。というのも「暮らしの発明展」など、発明に関する展覧会が開かれたりして、参加作品がテレビや新聞の話題となるからでしょう。

発明というと、大それたものを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、確かに発明王と呼ばれたエジソンの作品には、電信機、蓄音機、電灯など、人間の歴史を変えてしまふようなものもありました。

しかし、ちょっとしたアイデアや、思いつきですばらしい作品が生まれるものです。あなたも一度挑戦してみてはいかがですか。

切りとりせん

