

2月10日は、 「糖尿病フット(足)ケアの日」

糖尿病は「血糖値が高い状態が続く」病気。
それ自体は痛くもかゆくもありませんが、怖いのは合併症。血糖が高い状態が続くと、血管がダメージを受け続け、気づかないうちに進行して様々な合併症を引き起こします。

【糖尿病の3大合併症】は「しめじ」

- し 神経の障害：糖尿病神経障害 → 小さな傷などから細菌感染すると壊疽^{えそ}（組織が腐ってしまうこと）を引き起こす
- め 目の障害：糖尿病網膜症 → 失明の原因にもなりうる
- じ 腎臓の障害：糖尿病腎症 → 悪化すると人工透析が必要になる

合併症の悪化により日常生活に大きな支障をきたすことになります。

例えば、神経障害の悪化から足が壊疽になり足を切断する人は年間2万人もいるそうです。足の異変に気づいて初めて受診したという人も多いようです。糖尿病神経障害などによる足病変の予防・早期発見・早期治療を目的として、2月10日が「フットケアの日」として制定されています。（「2」と「10」で「フット」と読めることから）

糖尿病は生活習慣病の1つ。「ストレス」「肥満」「運動不足」「暴飲暴食」などが原因となって引き起こされます。こうした原因に気をつけて日常生活を送ることが糖尿病の発症や悪化の予防につながります。

糖尿病やその他の生活習慣病予防のためにも、日頃から「こまめに体を動かす」「バランスの良い食事」「ストレスをためない」などをこころがけましょう。また、早期発見・早期治療のためにも健診を受けましょう！

子育て応援講演会を開催しました！

12月8日(土)、鏡野町中央公民館において、
「ママも子どもも悪くない しっかりとすむ子育てのヒント」をテーマに、
NPO法人えじそんくらぶ代表・ハーティック研究所所長の高山恵子先生の講演がありました。

心に残った先生のことを 少しだけ! ご紹介します♪

- 子育てや支援の最終目標は、“親も子も幸せになること”。
- 子どもにとって嫌なことは、取り除いてあげたい！
子どものタイプを知ることが、とっても大切。 …などなど。
- 子どもの“ダメな行動”はあっても、“ダメな子”はいない。

たくさんのヒントが参加者の心に届いたようです！



鏡野町では、保健師や臨床心理士が、子育てや発達の相談を受けています。
“親子で幸せになること”を目標に、お困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。