

医療機関の適正受診にご協力ください

近年、全国的に救急患者に占める軽症患者の割合が増加し、病院の救急外来が混みあい、重症患者への対応が遅れることが心配されています。

この最上地域でも決して他人事ではなく、緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすケースが発生しています。

あなたの大切な人も、明日には救急医療が必要になるかもしれません。本当に必要な人が安心して医療が受けられるようにするため、医療機関の適正受診にご理解・ご協力をお願いします。

救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診しようとする際には、ご自身の受診のタイミングや必要性についてもう一度考えてみましょう。

新型コロナやインフルエンザなどの抗原検査は、発症後すぐに受診しても正しい検査結果が出にくいことが知られています。医療機関等での抗原検査は、あわてずに必要性について考えてみましょう。

軽い症状の場合は、夜間・休日の受診は控え、まずは市販薬等での対応をお願いします。そのためにも、日頃から常備薬・検査キット等の用意をしておくようにしましょう。

夜間・休日の急な病気で心配になったら、まずは、救急電話相談（#8500）または小児救急電話相談（#8000）をご利用ください。医師や看護師から症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

○お問い合わせ 最上総合支庁 保健企画課 TEL 29-1256

知っておきたい「成年後見制度」

「成年後見制度」は、認知症や知的障がい、精神障がい等によって判断能力が不十分な方に対し後見人を選任するなどして、本人の権利や財産が侵害されることのないよう法律面や生活面で社会がサポートする仕組みです。

「難しそうな制度」、「自分には関係のない制度」と考えている方も多いかと思いますが。しかし近年、認知症の方の増加に伴い、「自分と家族を守るため」の重要な制度と位置付けられ、私たちの生活により身近なものとなってきています。判断力の低下に備え、成年後見制度の利用を検討してみたいかがでしょうか。

地域包括支援センターは成年後見制度に関する相談窓口も行っています。ぜひご利用ください。

成年後見人はどんなことをするの？

◆契約の代理、取り消しや介護・医療へのサポート

- ・一人で行うことが難しい契約の締結や取り消し
- ・入院の手続き・施設入所手続き（契約）
- ・介護・福祉サービスを受けるための手続き（契約）
※入院や施設入所の際の身元保証、身元引受はできません。
- ・本人の生活や環境に変化がないかどうか確認（見守り）など



◆財産の管理

- ・預貯金通帳・不動産権利証などの管理
- ・生活費・入院費・保険料などの支払い
- ・年金・保険金などの手続き・受け取り
- ・不動産などの財産の管理・保存・処分
- ・遺産分割の協議 など



○お問い合わせ 地域包括支援センター（内線602）

「もっと元気になる講座」 山形大学医学部附属病院 研修医 小松優佳理

糖尿病 ～重症化しないために～

※令和5年11月21日（火）に行なわれた内容です

糖尿病とはどんな病気？

私たちの身体は、血糖値を上げるインスリンと血糖値を下げるインスリン拮抗ホルモン（パランス）により、血糖値を一定に保っています。インスリンが十分に作られなかったり、効きにくくなったりすると、細胞にうまく糖が取り込めず、血糖値が高くなります。これを糖尿病と言います。血糖値が高い状態が続くと、血管の中が傷ついていき、最初は無症状のまま経過しますが、知らず知らずのうちに合併症を引き起こす場合があります。大変危険です。

糖尿病を予防・合併症を防ぐためにできること

- ・健康的な食習慣
- ・急激な血糖値上昇を防ぐために、野菜はたっぷり食べましょう。また、野菜から食べ始めましょう。
- ・食べ過ぎを防ぐために、食事は時間をかけてゆっくり

食品GI値分類表

	低GI (55以下)	中GI (56~69)	高GI (70以上)
穀物	そば スパゲッティ 押し麦 春雨	玄米 コーンフレーク	白米 パン 餅 煎餅 粥 赤飯 パターライス
果物	りんご イチゴ メロン グレープフルーツ みかん	パイナップル 柿 ぶどう	果物ジャム 缶詰
野菜	葉物野菜 ブロッコリー ピーマン きのこと類	さつまいも	じゃがいも 里いも 長いも 人参
乳製品	牛乳 チーズ ヨーグルト バター	アイスクリーム	練乳

※GIとは食後血糖値の上昇を示す指標、グライセミック・インデックス (Glycemic Index) の略

運動習慣
・週に3回以上、1回につき20分以上のウォーキングや

今日は、糖尿病重症化予防教室を兼ねて、「もっと元気になる講座」を開催しました。糖尿病を予防する、糖尿病になっても重症化しないために、日常生活で取り入れられる予防策について教えていただきました。

噛んで食べましょう。血糖値の変動を抑えるために、食事は規則正しく食べ、1回の食事量のバランスをとりましょう。血糖値の上昇を緩やかにするためにGI値が低い食品を選びましょう。（左記表）

適正体重を保つ

・肥満になると、インスリンの働きが鈍くなり必要以上にインスリンを作り続けま

禁煙する

・たばこはインスリンの働きを妨げるため、糖尿病になりやすくなります。

健診を受ける

・糖尿病予備軍やメタボリックシンドロームに早めに気づき、食事の見直しと運動を取り入れることで糖尿病の発症を防ぐことができます。また、早めに血糖コントロールをすることで合併症を防ぐことが可能です。

ジョギング、水泳等の有酸素運動がお勧めです。週2〜3回、腹筋や腕立て伏せ、スクワット等筋肉に負荷をかける運動も取り入れましょう。

フットケア

・高血糖の状態は、神経障害や血流障害を起こし、足に様々な異常が出やすくなります。また、身体の免疫力が落ちるため細菌感染しやすくなります。毎日足を観察し、清潔を保ちましょう。靴は自分に合ったサイズを履き、室内では靴下を履くようにしましょう。



まとめ

糖尿病は、生活改善が最も有効な治療です。決してあきらめず、根気強く取り組みれば成果が得られます。今日から糖尿病や合併症予防を始めましょう！