



糖尿病性腎症に気を付けて

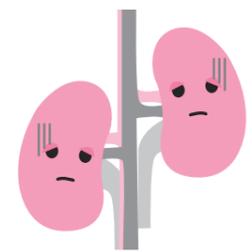
11月14日(月)は「世界糖尿病デー」です

糖尿病の合併症の一つである「糖尿病性腎症」は重症化すると、生涯にわたって人工透析が必要となる病気です。日本では、毎年39,000人が新たに人工透析を受けており、そのうち糖尿病性腎症が原因の約4割を占めています。

問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-2482

糖尿病性腎症ってどんな病気？

糖尿病により血糖値(血液中の糖の濃度)が高い状態が続き、腎臓の働きが悪くなる病気です。初期には自覚症状はありませんが、血糖値や血圧が高い状態が続くと、徐々に腎臓の機能が低下してしまいます。

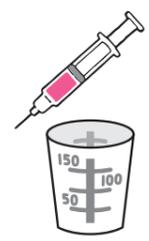


重症化するとどうなるの？

腎臓には痛みを感じる神経がないので、気付かないまま進行していきます。腎臓の機能が低下すると、吐き気やむくみ、食欲低下などの症状が出始め、心臓や骨、脳などの全身の臓器にも影響が及び、重症化すると人工透析を受けることになる場合があります。

どうやって診断されるの？

尿検査と血液検査で、腎臓の機能の状態が分かります。体に大切なたんぱく質が尿中に多量に漏れ出たり、血液中に老廃物がたまっている場合に腎症と判断されます。



人工透析ってどんな治療？

機能が著しく低下した腎臓に代わり、機械で血液中の老廃物を取り除く治療です。一般的に行われている血液透析は、老廃物を除去してきれいにし、再び体に戻す方法で1回につき4~5時間かかる治療を週3回程度行うものです。

糖尿病や糖尿病性腎症を防ぐには？

- 特定健診などで早期発見し、早期治療することが大切です。糖尿病と診断されても、生活習慣を改善し血糖をコントロールすれば、重症化や合併症を防ぐことができます。
- 年に1回の健診を欠かさず、血糖、血圧、腎機能をチェックしましょう
- 糖尿病と診断されたら、決して治療を中断しないようにしましょう(定期的な受診と服薬)
- 腎臓を守るための生活改善に取り組みましょう(食事療法と運動療法)



11月は児童虐待防止推進月間です

子どもたちの未来を守るためにできること STOP!子ども虐待

それは1本の電話がきっかけでした。電話をしてくれた人は、その子のことを全く知らない大人の人でした。その人は私にこう言いました。子どもが親に頬を平手打ちされて泣いていました。私たちに、何かできることはあったのでしょうか。

問 家庭児童相談室(さわやか保健センター3階) ☎561-2460、FAX561-6780



なぜ？ 体罰などの虐待がだめな理由

体罰などの虐待が子どもの成長・発達に影響を与えることは科学的にも明らかになっています。それらが繰り返されると、心身にさまざまな影響が生じる可能性があるといわれています。

- 「落ち着いて話を聞けない」「我慢ができない」などの行動問題のリスクが高まる。
- 体罰や暴言などを受けた体験がトラウマになり、子どもの成長発達に悪影響を与える。
- 厳しい体罰で脳が委縮するなど、脳の発達に悪影響を与える。



それってしつけ？体罰？

「しつけ」とは、子どもの人格や才能などを伸ばし、社会において自立した生活を送れるようにすることなどの目的から、子どもをサポートして社会性を育む行為です。「体罰」とは、子どもの身体に何らかの苦痛を引き起こす、または不快感を意図的にもたらす行為(罰)です。

- 例えばこのようなものは体罰に当たります
- 口で3回注意したけど言うことを聞かないので頬を平手打ちした
 - 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった など

あなたは知っていましたか？これらは虐待です

- | | |
|--|---|
| 身体的虐待
殴る、蹴る、やけどを負わせる | ネグレクト
食事を与えない、子どもだけで家や車に置き去りにする |
| 心理的虐待
子どもの目の前で、配偶者などに暴力・暴言をふるう、無視、きょうだい間差別 | 性的虐待
子どもへの性的行為、性描写や性的行為を見せる、ポルノ被写体にする |

あなたの勇気が子どもを救います

子どもや保護者のSOSをキャッチした、虐待かもと思ったら児童虐待対応ダイヤルに連絡してください。虐待かどうかは、市や児童相談所が専門的立場で判断します。相談者の秘密は固く守られます。

- サイン一例**
子ども 不自然なアザ、落ち着きがなく乱暴、家に帰りがたらない、夜遅くまで一人で遊んでいる、むさぼるように食べるなどの異常な食行動
保護者 家の中が散らかっていて不衛生、地域からの孤立、子どもの健康や安全を考えない

児童虐待対応ダイヤル ☎189 (24時間365日)

あなたの子育てを応援します！

毎日の子育てお疲れ様です。子育ては本当に大変ですね。言うことは聞かないし、やることも一杯。さまざまな問題を一人で抱え込んでいませんか。私たちは、そんなあなたの応援団になりたいです。あなたがあなたらしくいられますように。子どもたちが健やかに育みますように。まずは、気軽にご相談ください。

問 家庭児童相談室 (さわやか保健センター3階) ☎561-2460、FAX561-6780 県中央子ども家庭相談センター(笠山七) ☎562-1121、FAX565-7235