

## 歯科医師会から

### 糖尿病と歯周病の関連

軽度から中等度の歯周病は糖尿病の進行のリスクを上昇させ、重度の歯周病は、血糖のコントロールを悪化させるといわれています。

健康のためにも3~6カ月に一度、かかりつけの歯科医院に受診をお勧めします。



## 医師会から



### 糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は、若年発症(50歳以下で発症)の患者さんに多く、特に、治療を途中で中断した人に起こりやすいといわれています。

高血圧や脂質異常症が併発しているときはその治療も必須となります。

早期発見・早期治療が重要です。合併症がある程度進行してしまうと元には戻りません。

糖尿病の早期発見のためには、毎年、健診や人間ドックを受けましょう。

## 薬剤師会から



地域にいる身近な相談相手として、かかりつけ薬局・薬剤師を大いに活用しましょう！

お薬を安心・安全に使用していくために、飲み方、保管方法、飲み忘れや飲み残し、健康食品やサプリメントとの飲み合わせ、副作用が出た時の対処方法など、疑問や困ったこと不安なことを相談しましょう。

小田原薬剤師会は、今後も糖尿病週間行事を通じ、地域の皆さまの健康維持に取り組んで参ります。



# world diabetes day

14 November

## 臨床検査技師会から

糖尿病は生活習慣病の一つであり、現代人の多くに認められる疾患です。その進行は分かりづらく、症状が見られた時には既に重症化していることも多々あります。

臨床検査技師は血液検査等に携わることで糖尿病初期診断に貢献出来るよう日々邁進しております。



## 栄養士会から



### 糖尿病と食事

- ① 1日3回、食事は規則正しく食べましょう
- ② 炭水化物、たん白質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく食べましょう
- ③ 野菜(食物繊維)をしっかり摂りましょう
- ④ 食べすぎに注意！  
腹八分目を目安にしましょう
- ⑤ よく噛んでゆっくり食べましょう
- ⑥ 1人前ずつ分けて盛りつけましょう
- ⑦ 飲み物は水か甘くないお茶にしましょう