



糖尿病を予防しよう

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病は、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高い、高血糖になる病気です。この状態が続くと全身の血管や神経が侵され、失明、人工透析、下肢切断など深刻な状況になります。平成18年国民健康・栄養調査によると、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群です。

■糖尿病危険度チェック  
あてはまる項目が多いと要注意

<input type="checkbox"/> 太っている	<input type="checkbox"/> 食べ過ぎている
<input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む	<input type="checkbox"/> おやつは必ず食べる
<input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き	<input type="checkbox"/> 甘いものが好き
<input type="checkbox"/> 食事時間が不規則	<input type="checkbox"/> 家族や親族に糖尿病の人がいる
<input type="checkbox"/> タバコを吸う	<input type="checkbox"/> 運動不足である
<input type="checkbox"/> ストレスがたまっている	<input type="checkbox"/> ゆっくりやすめない

厚生労働省HP 生活習慣病を知ろう！より抜粋

■糖尿病の予防はできる？

糖尿病は初期の段階では自覚症状がないため、健康診断で糖尿病予備軍(血糖値が少し高め)と分かっても放置する人が多いのが現状です。糖尿病には1型と2型があり、日本人に多い2型糖尿病は規則正しい生活習慣を送ることで予防できます。

- ① 1型糖尿病とは血糖値を下げるホルモンであるインスリンが分泌されないことによるもので生活習慣にあまり関係しません
- ② ウォーキングなど無理なく続けられる適度な運動を継続しましょう
- ③ 自分の適正体重を知りましょう  
**適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22**  
肥満は糖尿病をはじめとするさまざまな生活習慣病のもとになります
- ④ 禁煙しましょう  
タバコに含まれるニコチンは血糖値を上昇させ、血管を傷つけ動脈硬化を進行させます

■糖尿病予防のポイント

- ① 主食、主菜、副菜のバランスのよい食事を1日3食食べましょう
- ② ストレスを解消しましょう  
ストレスがたまるとうんすりの働きが悪くなり血液中のブドウ糖濃度が高くなります
- ③ 健康診断を受けましょう  
メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査など積極的に活用して自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけになります



11月 豊橋けいりん

自場開催 開門予定/午前10時

第7回 前節  
12日(水)・13日(木)・14日(金)

場外発売 開門予定/午前10時

ふるさとダービー広島(G II)  
1日(土)・2日(日)・3日(祝)  
富山競輪(F I)  
5日(水)・6日(木)・7日(金)  
松阪記念(G III)  
8日(土)・9日(日)・10日(月)・11日(火)  
一宮競輪(F I) ※3日間とも10・11・12Rのみ併売  
12日(水)・13日(木)・14日(金)  
伊東温泉記念(G III)  
15日(土)・16日(日)・17日(月)・18日(火)  
大垣競輪(F I) ※21日は全レース併売  
19日(水)・20日(木)・21日(金)  
玉野記念(G III) ※21日は全レース併売  
21日(金)・22日(土)・23日(祝)・24日(休)  
花月園記念(G III)  
27日(木)・28日(金)・29日(土)・30日(日)

【早朝前売】午前7時30分から  
【お知らせ】インターネットライブ中継が新しくなりました(<http://www.keirin.toyohashi.aichi.jp/>)

市政情報番組を放送しています

エフエム豊橋(84.3MHz)

●広報エフエムとよはし(15分間)

月~金曜日 7時45分、12時30分、17時44分

●ウィークエンドとよはし(5分間)

土曜日 9時50分

●もっと豊橋ずっと豊橋(1分間)

月~金曜日 8時10分、14時5分、18時15分

土・日曜日 13時30分、ほか2回

CBCラジオ(1053・1485kHz)

●ほの国とよはしほっと情報(4分間)

日曜日 11時45分

ティーズ(CATV)6ch

●とよはしNOW(10分間)

毎日 7時30分、12時30分、15時30分、18時30分、22時30分。

後編  
編集

三遠南信  
お出かけ情報

「三遠南信お出かけ情報」は、東三河と遠州、南信州の情報を順番に取り上げており、浜松市と飯田市の広報紙にも同じ内容で掲載されています。お出かけの際の参考にしてください。(大橋)

# 11月の緊急医

- 下記時間帯以外の問合先  
外科・耳鼻咽喉科・眼科／豊橋市民病院(☎33・6111)
- 産婦人科／午前0時～午前8時まで 豊橋市民病院(☎33・6111)
- その他診療科などについての問合先 救急医療情報センター(☎63・1133)

## 内科・小児科

休日…午前9時～午後7時  
夜間【毎日】…午後8時～翌朝午前7時  
※休日の午後7時～8時は休診

豊橋市休日夜間急病診療所  
富本町字国隠67 渥美線愛知大学前駅前 ☎48・1110

## 歯科

休日…午前10時～午後5時  
平日…午後8時～11時

豊橋市歯科医師会館  
三ノ輪町三丁目130 ☎62・1565

## 外科

下記時間帯以外は豊橋市民病院(☎33・6111)

月～木曜日…午後8時～午後10時は豊橋医療センター(☎62・0301)、成田記念病院(☎31・2167)、豊橋市民病院(☎33・6111)へ問い合わせください  
金曜日…午後8時～午後10時 土曜日…午後7時～午後10時 休日昼間…午前9時～午後7時 休日夜間…午後7時～午後10時

1日(土)	山本肛門科(浜道町)	☎47・3155
2日(日)	昼  たつおクリニック(高師本郷町)	☎46・4970
	夜  弥生病院(弥生町)	☎48・2211
3日(祝)	昼  福井脳神経外科(立花町)	☎21・7001
	夜  滝川病院(八町通5)	☎55・5111
7日(金)	東脇胃腸科外科(東脇4)	☎32・3831
8日(土)	大岩クリニック(向草間町)	☎45・1013
9日(日)	昼  野崎クリニック(南栄町)	☎47・3308
	夜  中西病院(老津町)	☎23・1141
14日(金)	鈴木ひろし整形外科(佐藤5)	☎65・1300
15日(土)	呉医院(瓦町通2)	☎61・8101

16日(日)	昼  中島脳神経外科(下五井町)	☎54・6261
	夜  豊生病院(多米西町1)	☎63・1155
21日(金)	緑ヶ丘医院(忠興2)	☎63・8586
22日(土)	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町)	☎38・1010
23日(祝)	昼  岡村クリニック(佐藤2)	☎65・4100
	夜  向山クリニック(向山町)	☎66・0011
24日(休)	昼  成田記念病院(白河町)	☎31・2167
	夜  大島整形外科クリニック(東田町字井原)	☎62・5511
28日(金)	二川病院(大岩町)	☎41・0011
29日(土)	まつおクリニック(築地町)	☎32・9287
30日(日)	昼  東岩田いとうクリニック(東岩田1)	☎69・3500
	夜	

## 産婦人科

平日…午後8時～午前0時 休日…午前8時～午前0時

1日(土)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎63・5588
2日(日)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎37・5731
3日(祝)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎66・5550
4日(火)	小石マタニティ&チルドレンクリニック(つつじが丘2)	☎66・1212
5日(水)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎38・0306
6日(木)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎32・6585
7日(金)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎62・7173
8日(土)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎37・5731
9日(日)	秋山産婦人科(西幸町)	☎48・6116
10日(月)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎66・5550
11日(火)	ひらでかおるクリニック(牟呂町)	☎37・5731
12日(水)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎62・7173
13日(木)	秋山産婦人科(西幸町)	☎48・6116
14日(金)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎38・0306
15日(土)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎32・6585

16日(日)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎63・5588
17日(月)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎66・5550
18日(火)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎62・7173
19日(水)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎38・0306
20日(木)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎32・6585
21日(金)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎63・5588
22日(土)	秋山産婦人科(西幸町)	☎48・6116
23日(祝)	小石マタニティ&チルドレンクリニック(つつじが丘2)	☎66・1212
24日(休)	ジュンレディースクリニック豊橋(北山町)	☎38・0306
25日(火)	つつじが丘ウイメンズクリニック(つつじが丘2)	☎66・5550
26日(水)	中岡レディースクリニック(東幸町)	☎63・5588
27日(木)	マミーローズクリニック(高洲町)	☎32・6585
28日(金)	秋山産婦人科(西幸町)	☎48・6116
29日(土)	小石マタニティ&チルドレンクリニック(つつじが丘2)	☎66・1212
30日(日)	今泉産婦人科医院(仲ノ町)	☎62・7173

## 耳鼻咽喉科

午前9時～午後9時

2日(日)	井澤医院(東新町)	☎55・8936
3日(祝)	木下耳鼻咽喉科(飯村北1)	☎63・2261
9日(日)	飯塚医院(札木町)	☎52・3768
16日(日)	ハタノ耳鼻咽喉科(上地町)	☎63・8733

23日(祝)	もりた耳鼻咽喉科(東脇1)	☎34・2001
24日(休)	芳賀耳鼻咽喉科医院(西岩田1)	☎63・1030
30日(日)	田中耳鼻咽喉科(中浜町)	☎48・8733

## 眼科

午前9時～午後7時

2日(日)	はた眼科クリニック(飯村北1)	☎64・1777
3日(祝)	エモア眼科(駅前大通1)	☎54・0481
9日(日)	小島眼科医院(西小池町)	☎45・4908
16日(日)	きくち整形外科眼科クリニック(高師本郷町)	☎38・1010

23日(祝)	武内眼科クリニック(山田二番町)	☎37・7373
24日(休)	成田記念病院(白河町)	☎31・2167
30日(日)	おおいし眼科(宮下町)	☎64・0081

## 柔道整復師

2日(日)	佐藤(柱九番町)	☎45・7644
3日(祝)	村田(大岩町)	☎41・0600
9日(日)	藤川(三ノ輪町)	☎62・2128
16日(日)	山田(西岩田5)	☎63・5010

23日(祝)	山田(曙町)	☎46・4655
24日(休)	内浦(中柴町)	☎54・9311
30日(日)	河合(前田町)	☎52・3434

## 保険鍼灸マッサージ師

2日(日)	小川(東小鷹野3)	☎61・7399
9日(日)	海野(松葉町1)	☎52・3294
16日(日)	岡本(栄町)	☎61・8815

23日(祝)	伊藤(上伝馬町)	☎52・1662
30日(日)	内藤(大岩町)	☎41・0202

愛知県小児救急電話相談 ☎# 8000番 通じない方は☎052・263・9909

土曜日、休日の夜間(午後7時～11時)、看護師・小児科医に子どもの症状に応じた相談ができます。

この表は医師会の都合で変わることがあります。