



# 糖尿病、勘違いしやすい5つの常識

今や、国民病といわれる糖尿病ですが、意外と勘違いしている場合があります。クイズで確認してみましょう。

## 問題

次の5つのうち、正しいものはどれでしょう？

- ①糖尿病は太った人だけになる病気である。
- ②若い人や子どもは、糖尿病にならない。
- ③親が糖尿病でなければ糖尿病にならない。
- ④自覚症状がないうちは、糖尿病ではない。
- ⑤糖尿病予備軍は、定期的に検査を受けるだけでよい。

## 答え

すべて間違いです。

- ①太った人が6割で、あとの4割はやせた人です。
- ②若い人や子どもでも、生活習慣などに起因する糖尿病になります。
- ③近年、遺伝ではなく生活習慣が関係している糖尿病が増えています。
- ④血糖値がかなり高く(250mg/dl以上)なっているにもかかわらず、多尿、多飲、のどが渇く、体重減少、全身倦怠感などの自覚症状が現れない人が、半数近くおられます。(空腹時血糖の正常値:100mg/dl未満)
- ⑤予備軍のうちから動脈硬化が進み始めています。定期的な検査だけでなく、生活習慣の改善が必要です。



糖尿病は、誰もがなる可能性がある病気です。糖尿病予防の3本柱(食事、運動、体重コントロール)を意識して生活習慣を見直すために、あなたもサンサンチャレンジに参加してみませんか?(4・5ページをご覧ください。)

問い合わせ 市民安全部健康課(中央図書館2階) ☎42-2800/43-0432

## 図書館に出かけよう!



### 子育てに図書館を ②幼児編

赤ちゃんを卒業した3歳頃の子どもは、ストーリーのある絵本に興味が出てきます。

子どもの想像力はすごいもので、絵本を読んでもらっているうちに、すっかりおはなしの主人公になりきってしまいます。こうした疑似体験を繰り返すうちに、自然に色々なものの見方ができるようになり、情緒を豊かにしてくれます。

子どもの理解度や興味に応じて、また、季節や年中行事にちなんだ絵本を用意してあげてください。図書館もお手伝いします。

### 『大江戸歴史事件現場の歩き方 あ的事件はここで起きた!』

歴史現場研究会/編



江戸時代に起きた重大事件を取り上げ、その事件現場と関連する場所を歩くガイドブック。当時の江戸っ子たちの注目を集め、現在も知られた事件を中心に編集してあります。旅のお供にどうぞ!

### 図書館での行事 ~絵本のおはなし会など~

行事名	日時	場所
「ピッピ」のおはなし会	9月1日(土) 14:00~	中央図書館
めるへん教室	9月2日(日) 14:00~	図書・情報センター
「ぐりとぐら」絵本の時間	9月11日(火) 10:30~	中央図書館
	9月8日(土) 15:00~	滝野図書館
としょかんのおはなし会	9月14日(金) 11:00~	中央図書館
	9月15日(土) 14:00~	
「おはなしくまのこ」おはなしのじかん	9月15日(土) 14:00~	東条文化会館ホワイエ

■中央図書館(☎42-8000)  
休館日/月曜日、9/22

■滝野図書館(☎48-3003)  
休館日/月曜日、9/18、9/22

■東条図書館(☎47-6050)  
休館日/水曜日、9/18、9/23

■図書・情報センター(☎40-2004)  
休館日/水曜日、9/18、9/23