



## 健康応援ひろば②



### 糖尿病ってどんな病気？～自分にあった糖尿病との付き合い方を見つけよう～

血糖（血液中の糖分）は全身の細胞が活動するためのエネルギー源ですが、その血糖をエネルギーとして上手に使えなくなる病気が糖尿病です。糖尿病は、使われない血糖が増えるため血糖値が高い状態になりますが、目立った変化はめったに起こりません。目立った変化がない状態が続いても、やがて合併症として、糖尿病網膜症、腎症、神経障害という全身の血管や神経が傷つく病気を起こしてしまいます。ほかにも心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしやすくなり、体の障害や命に関わってくる怖いものです。

#### こんな症状はありませんか？

～3多1少（多飲、多食、多尿、体重減少）と覚えよう～

- ・のどが渇いて、たくさん水を飲む
- ・食べても、食べても、空腹感がとれない
- ・尿量が多い ・ひどく疲れる
- ・食べているのにやせる

#### <糖尿病の2つのタイプ>

##### ◎1型糖尿病

すい臓でインスリンがほとんど作られない。  
特徴：若年発症・急に症状が現れる・やせている

治療：インスリン療法

##### ◎2型糖尿病

すい臓がインスリンを必要量作れないか、インスリンが適切に働かない。日本ではおよそ97%がこのタイプ。

特徴：成人発症・自覚症状がない・肥満

治療：基本的には食事療法と運動療法、それでも血糖値が下がらない時には薬物療法

#### <正しい知識と治療で血糖値をコントロール>

糖尿病の治療薬には飲み薬と注射薬があります。どちらもその種類は細かく、いくつかのタイプに分けられており、血糖値が高くなっている原因や血糖変動に合わせて選択されます。薬の作用は種類ごとに大きく異なり、副作用も懸念されることから、薬ごとに決まっている量やタイミングをきちんと守るようにしましょう。分からない点は薬剤師にお問い合わせください。

現在当院では、かかりつけの患者さんを対象に糖尿病と上手に付き合えるよう交流会を設けています。お気軽にお問い合わせください。

（問）市立甲府病院…☎（244）1111

### 目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

自宅で手軽に買い物ができるテレビショッピングなどの通信販売は、便利な反面、実際に商品を手にとつて見る事ができません。本市でも、「イメージと違う」「思っていたより使い勝手が悪い」などのトラブルが多く寄せられています。

#### 通信販売で商品を購入したら 返金できなかった…

事例：テレビショッピングで掃除機を購入。放映時には、「操作は簡単」と言っていたが、届いた商品は重く、使い勝手が悪かった。返品を申し出ると、一度使用したものは返品を受け付けないと言われた。本当に返品はできないのか。

#### <アドバイス>

通信販売にはクーリングオフ制度がないため、返品はできません。テレビショッピングは、返品可否など重要な事項の表示時間が短く、わかりにくいことがあります。印象だけにとらわれず、「商品の使い方」「使用上の制限」「返品の条件」などをよく確認してから注文しましょう。

#### 相談窓口

消費生活センター…☎（237）5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



第1土曜日は  
「地産地消の日」

9月5日

（問）農政課…☎（298）4833

### ブドウの季節が到来！

～ブドウで水分・栄養補給はいかがでしょう～

まだまだ熱中症や脱水症状などに気を付けなければならない暑さが続いています。山梨県を代表する果物「ブドウ」で水分・栄養補給はいかがでしょう？特に甲府市東部はブドウ栽培が盛んで、今がブドウの種類が最も多い時季です。



今回は「本ぶどう」と呼ばれている「甲州」を紹介します。1,000年以上の歴史を持つとされ、山梨県の固有種です。江戸時代以前は生食専用でしたが、明治時代にワインの醸造技術が伝わると、出荷できない甲州などを利用した加工

業が盛んになりました。甲州を砂糖で包んだお菓子が作られ、今でも根強い人気があります。

水分と糖質が多く含まれているブドウは、体力低下時に疲労回復効果が大変期待できます。食べやすい大きさなので、高齢の方やお子さんの栄養補給にも最適です。



ジュニア野菜ソムリエ  
玉川 真奈美

★広報こうふ8月号より、野菜ソムリエのみなさん（こうふるふあーむ）と協働して地産地消の推進を行っています。