

# あなたの体は大丈夫ですか？

## 体験しながら学習しよう

## 健康フェア

西宮市民健康づくり活動推進協議会は、「2001西宮市民健康フェア」を10月17日と21日に開催します。「ふれあい すこやか いい健康」をテーマに、盛りだくさんの内容になっています。入場無料。この機会にあなたの健康度をチェックしてみたいかがでしょうか。家族や友達と一緒に来場ください(予約が必要な催しあり)。問合せは市保健サービス課(0798・35・3127)へ。

10月21日

北口保健福祉センター  
(北口町1-1アクタ西宮西館5階)と中央公民館(高松町4-8プレラ)にのみや6階)を会場に、健康相談や健康チェック、各種展示、講座などを開催します。

第1会場

10月17日

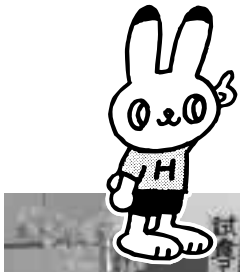
会場  
看護専門学校

会場に、講演会を開催します。  
講演「21世紀を元気に生きるには」(予約制)  
午後2時から。講師は大和高田市立病院内科医長の高橋裕子さん。定員200人。申込は10月1日から電話で市保健サービス課(0798・37・0162)へ。先着順

北口保健福祉センター  
午前10時半  
午後4時半

《健康相談》  
医師による健康相談  
内科系・整形外科医師が対応。西宮市医師会

健康に関する展示や相談など多彩な催しがいっぱい



## 家族や友達と一緒に参加して



# 知らない間に目に迫る糖尿病



糖尿病は、40歳以上の人で10人に1人、日本全体では600万人の患者がいるといわれています。身近でよく聞く病気なので、あまり怖さを感じなかったり、発病初期

にはほとんど自覚症状がないため、甘い物や酒を少し控えればいだろうと、軽視していませんか。正確な知識を持って治療に当たらないと、後で合併症に悩むことになって

特に糖尿病の三大合併症と呼ばれるのが、神経障害、腎症、目に起こる網膜症です。網膜とは、瞳孔(こうこう)から入った映像が映る眼球の内側にある膜で、映像を受け取って脳に送る働きを

する視細胞が並んでいますが、この網膜に酸素や栄養が供給している毛細血管が糖尿病で傷むと、出血したり、閉塞(そく)したりして、徐々に網膜の働きが落ちてしまいます。さらに進行して新生血管と呼ばれる異常な血管からの出血により、急性に視力が低下したり、網膜がはがれてしまう増殖性網膜症という状態になります。日常生活も自由になつてしまいます。

鏡でいくら目を見ても、自分では網膜を見ることはできません。網膜増え始め、10年では半分



市立中央病院  
眼科部長  
田代久美子さん

「糖尿病といわれたら、眼科での診察も忘れずに。自覚症状がなくても、安心できません」

りますが、ゼロになるわけはありません。網膜症のない人でも、少なくとも1年に1回、網膜症のある人は、網膜症の程度や血糖コントロールの状態に応じて定期検査を受け、治療の時機を逃さないようにしましょう。

8020歯つばいライ  
フ歯の健康相談、パネ  
ル展示も。西宮市歯科医師会  
肥満を考える 薬のよ  
ろず相談。肥満タイプ別漢  
方薬の紹介、薬草(オオバ  
コ)の試飲も。西宮市薬剤  
師会

全身反応時間・握力などの  
測定(健康測定カード購入  
料200円)、ボイスクリ  
ニック(ストレス度などを  
コンピュータ診断)。市保  
健サービス課

調べよう!歯と歯ぐき  
歯の咬(こう)合力と歯周病  
のチェック。市健康増進課  
アルコール体質チェッ  
ク!パッチテスト。市健  
康増進課

《食生活コーナー》  
食事は生涯の健康の源  
パネルと調理モデル(妊娠  
中の食事・離乳食・介護食  
など)の展示。減塩でおい

しいみそ汁の試飲など。西  
宮いずみ会  
日本食を見直そう!  
トライクッキング「おむす  
び、作るう!」(午前11時  
午後2時から。参加費50  
0円。定員各15人。各30分  
前からチケット販売)。高  
齢者の食事コンピュータ  
診断、パネルと調理モデル  
(昔と今の料理)の展示。西  
宮栄養士会

かしく外食を選んで  
いますか?パネルとフ  
ードモデル(栄養バランスを  
考えたメニュー)の展示。  
市健康増進課

## 予約が必要な催しあり

健康で安全な食べ物と  
住まい パネル展示。市生  
活衛生課

《看護フェア》  
喫煙と生活習慣病 呼  
吸器科と生活習慣病科  
増進課

「ゲーム、ゼッタイ。」  
薬物乱用をなくそう ビテ  
オ放映、パネル展示。西宮  
増進課

心ケア相談 午前10  
時~正午。心理相談員によ  
る個別相談

気中の二酸化炭素濃度・視  
力・身長・体重などの測定。  
健康相談も。兵庫県看護協  
会西阪支部

《エトセトラ》  
はかりの無料検査 体  
温計・体重計・血圧計・キ  
ッチンスケールなどの精度  
確認(デジタルは不可)。  
市消費生活センター

害虫無料相談 ぜん息  
やかゆみを抑える室内改善  
法など。害虫クイズも。市  
環境衛生課

愛の献血 献血推進協  
議会

「心ケア講座」  
いずれも予約制。定員各  
20人。申込は10月1日から  
電話で市健康増進課(07  
98・26・3669)へ。  
先着順

更年期からの心の健  
康(ストレスと上手につき  
あつていきいきとした毎日  
を)午前11時から。講師は  
甲南女子大学心理相談セン  
ターカウンセラーの秋光恵  
子さん

不眠に悩む方へアロ  
マライフで快適睡眠 午後  
2時から。講師はアロマコ  
ーディネーターの納富亜矢  
子さん

第2会場  
中央公民館