

6月版

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2023年6月1日

小学校3・4年生対象

# さいわいキッズ メディカルスクール

2023年

8月5日(土) 14:00～15:00

オンライン

当日の体験内容（各体験約15分）

骨パズルを使って、骨の構造を楽しく学ぶ！

整形外科医が教える  
骨の大発見！



キッズドクターになろう！

病院で使われる医療器具の知識を楽しく学ぶ！

看護師が教える  
ドキドキ！



クイズで学ぶ医療器具の役割

模擬の筋肉を使って、体の構造を楽しく学ぶ！

理学療法士が教える  
ワクワク筋肉体験！  
自分のカラダを知ろう！



実験で、体に入った薬の変化を楽しく学ぶ！



薬剤師が教える  
キミはお薬ナニで飲む？  
粉ぐすり大作戦！



事前予約制(参加費無料)となります。QRコードよりお申し込みください。

お申し込みフォーム



申込期間：6月1日(木)～7月9日(日)

※応募者多数の場合は抽選となります。予めご了承ください。

※当選された方にのみ、7月10日(月)にご登録のメールアドレスに当日の参加方法などをご案内いたします。

※当日は保護者の方の同席もお願いいたします。

※当イベントはオンライン(Zoom)を使用します。ご自宅よりPCやタブレット等で、ご参加ください。

# 糖尿病専門医が解説！ YouTube での無料オンライン講演を開催します！

2023年7月15日(土)13:30～(約40分)



川崎幸クリニック 糖尿病外来担当医師 森上 善史

「糖尿病になる前にできること  
～健診で予備軍と言われたあなたに～」



視聴はこちら

※参加費無料・参加申し込み不要です。  
※当日はYouTubeLIVEでの配信となります。会場のご用意はありません。  
「みんなの健康塾ちゃんねる」ホームページまたは、上記QRコードよりご視聴ください。



## 健康診断ではココをチェック

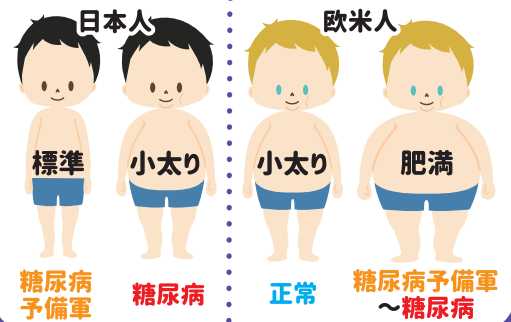
### 日本人は糖尿病になりやすい?! 見た目で見守るは要注意!

糖尿病は、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の分泌量が少なくなったり、うまく働かなくなったりして血糖値の高い状態が続いてしまう病気です。日本人の糖尿病の約9割を占める2型糖尿病は、遺伝的要因だけでなく、過食や肥満、ストレスなどの生活習慣の要素も加わることで発症すると言われています。

日本人はもともと、欧米人に比べてこのインスリンの分泌量が1/2～1/3程度少ない人種であると言われています。そのため、標準の体型や軽度の肥満でも糖尿病予備軍～糖尿病になることがあります。

また「食生活の欧米化」や、運動不足、ストレスなどの生活習慣により、患者数は増加している傾向です。

#### 日本人と欧米人の病態の違いの一例



## Check Point! 健康診断でココをチェック!

下記4つの検査項目のうち、いずれかが糖尿病型の数値に当てはまれば、糖尿病が疑われます。見た目や体型だけで安心せず、定期的な健診で自身の体の状態をチェックするようにしましょう。また、気になる結果や症状がある場合は、医療機関を受診し、医師に相談しましょう!

	正常値	正常高値	境界型 (糖尿病予備軍)	糖尿病型
空腹時血糖値 (mg/dL)	～99	100～109	110～125	126～
ブドウ糖負荷試験 (mg/dL)	～139		140～199	200～
随時血糖値 (mg/dL)	～199			200～
HbA1c (%)	～5.5	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5～

【監修】

川崎幸クリニック 糖尿病外来担当医師 森上 善史

【参考】患者さんのための糖尿病ガイド 糖尿病情報サイト ([https://www.dminfo.jp/pc/basic\\_info/mechanism/japanese/](https://www.dminfo.jp/pc/basic_info/mechanism/japanese/))

国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター (<https://dmic.ncgm.go.jp/general/about-dm/010/010/03.html>)

東京都医師会 糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について (<https://www.tokyo.med.or.jp/download/2403hba1c.pdf>)

## ポケット版は郵便でお届けします!

ポケット版のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

