



## 連携医療機関シリーズ第2弾

医療法人

# 豊岡整形外科病院

のご紹介



## みんなの健康塾ちゃんねる公開予定動画

### 『いつの間にか骨折』の予防と治療の秘訣とは？ ～防ごう骨折連鎖～

骨粗鬆症などで骨が弱くなり、  
原因に覚えがない**背骨の骨折**を徹底解説！

#### 『いつの間にか骨折』症状の特徴

- ①腰痛、背部痛（骨折部位とは限らない、真ん中とは限らない）
- ②背中や腰が曲がる、背が縮む

#### 『いつの間にか骨折』を防ぐには

☆まず症状を把握すること。そして病院受診を！動作時の腰痛、身長低下etc)

☆骨粗鬆症をチェック！（65歳以上は特に）

☆骨粗鬆症の診断がついたら

- ・食事療法や運動療法
  - ・薬または注射などの治療を続けること！
- 詳しい解説は動画を是非ご覧ください！**



埼玉石心会病院では地域医療支援病院として、  
地域の皆さんのために地域の医療機関や福祉施設などと協力し、  
医療提供を行っております。



医療情報を  
“もっと”お手軽に **“GET!”**  
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！



公式Instagram  
フォローはこちらから！

# 11月14日 ○ 世界糖尿病デー!

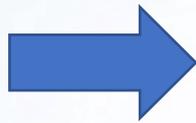
日本の国民約**1/6**が  
患者および予備軍の身近な病気です。

## <糖尿病とは>

血糖値が高い状態が続く病気です。  
そして、糖尿病には「**1型糖尿病**」、「**2型糖尿病**」、「**妊娠糖尿病**」、「**その他疾患等による糖尿病**」の4つの種類があります。  
この中でも「**2型糖尿病**」が最も患者さんが多い糖尿病です。

## <糖尿病の症状>

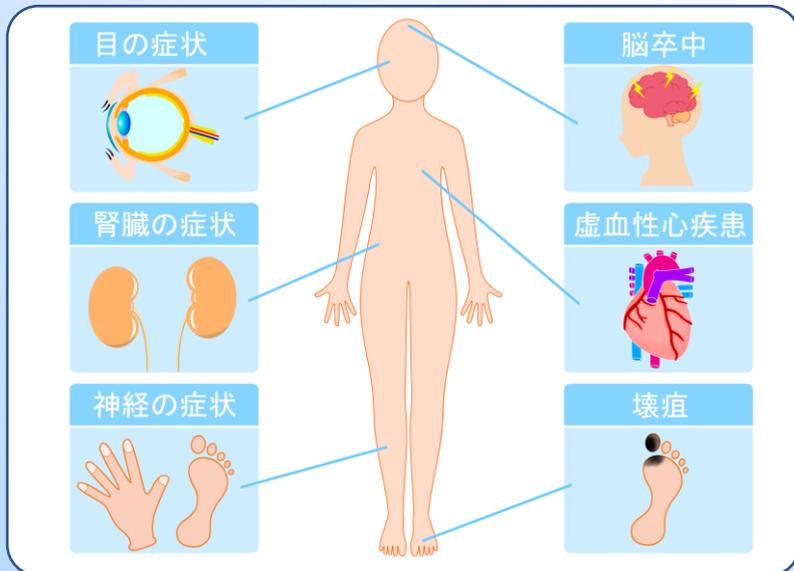
- ・のどが渴く
- ・トイレの回数が多い
- ・いつも空腹感
- ・疲れやすい
- ・急にやせる



## <糖尿病の特徴>

- ・最初は自覚症状がない!
- ・特別に痛くもかゆくもない!
- ・普段の生活に困ることはない!
- ・大した病気とは思わない!

## <糖尿病の合併症>



## <予防するために>

- ・**バランスの良い食事**
- ・**適度な運動**
- ・**禁煙/適量の飲酒**

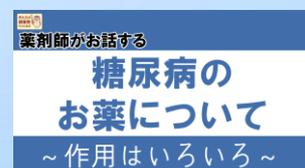


もし症状で当てはまるものがありましたら、**健康診断を受診しましょう!**

監修：埼玉石心会病院 糖尿病内科 診療科長 根田保 医師

「みんなの健康塾ちゃんねる」では、**糖尿病**に関する様々な動画を公開しています。

11月26日「**糖尿病のフットケアのお話**」  
公開予定です。



<みんなの健康塾ちゃんねる>  
YouTube QRコード→

