

病院だより

市民病院医事課
医事係
☎43-2511(代表)

糖尿病内科

食生活、運動習慣などの変化に伴い、

近年糖尿病患者が増加してきています。糖尿病は、高血圧症、脂質異常症などとともに、脳卒中、急性心筋梗塞などの重篤な疾患の危険因子です。さらに、糖尿病網膜症や糖尿病腎症、糖尿病神経障害などの合併症を起しやすい怖い病気です。

糖尿病を防ぐためには、栄養バランスのとれた食生活と適度な運動を心掛けることが大切です。

糖尿病の療養

糖尿病の療養は、決して容易なものではありません。血糖値は簡単に目標を超えてしまったり、反対に、不愉快な低血糖も起つたりします。血糖管理が日常生活の自由な行動の妨げになることは否定できません。

【療養での重要なポイント】

- ①目標血糖値を正しく理解する。
- ②血糖値が変動する仕組みをきちんと理解する。
- ③糖尿病の療養と日常生活を両立させる。

糖尿病の診療を専門に行っています

糖尿病の患者さんは、血糖コントロール、合併症の程度、ライフスタイル、受けられるサポートの内容など様々な点で異なっています。そのため「必要な具体的知識・技術」の内容も、指導のアプローチも患者さんによって異なってきますので、療養指導は集団ではなく個別に行うことが大切です。

療養の効果を高めるためには患者さんの主体的な取り組みが欠かせません。それを実現するために、患者さんと療養上の課題について率直に話し合うことが必要となります。

糖尿病内科では、医師、看護師、栄養士、薬剤師と連携のもと、それぞれの患者さんに合った、チームメイト(※)の診療を目指しています。



(※)チームメイト：個人の体質を遺伝子レベルで調べ、診断し、個人に合わせた予防や治療を行うこと。



レッツ・エンジョイ
Let's Enjoy ライフ
エコ **EcoLife**
みんなでチャレンジ!
エコライフ

環境政策課環境企画係 ☎44-3135

地球温暖化防止対策の一環として、家庭からの温室効果ガス排出量を削減していく家庭版環境マネジメント事業「みんなでチャレンジ! エコライフ」。

今回は、この取り組みの成果について紹介します。

取り組みの成果

市内の72世帯の皆さんが昨年の7月から9月までの3か月間、電気やガス、水道などの省エネやごみの減量に挑戦。今回の取り組みで、約2,647kg(2ℓのペットボトル約70万9,000本分)の二酸化炭素が削減されました(電気・ガス・水道関係分のみ)。

認定式・交流会

取り組みを終了し、チャレンジ冊子を返送いただいた家庭を「エコライフモデル家庭」に認定。その後、少人数のグループに分かれて、我が家の「エコライフ通信簿」を見ながら、取り組みにおける工夫点や苦心した点などについて情報交換を行いました。

主な意見交換の内容

- ・ごみの重さを量ることだけで、減らすこととする意識づけになる。
- ・アイス枕を購入し、エアコンの使用を控え、効果があった。
- ・水道の蛇口から出る水の太さを鉛筆の太さくらいにして節水した。
- ・風呂の残り湯を洗濯に使ったり、庭の水やりに使ったりした。
- ・食べ残しがでないように、料理を工夫した。



意見交換会の様子

防災安全
ひとくちメモ

「災害用伝言ダイヤル171」を
ご存じですか

◇災害用伝言ダイヤルは、地震など災害の発生により、電話がつながりにくい状況になった時に被災地の皆さんの安否情報を提供する声の「伝言板」です。

◇災害用伝言ダイヤルを使って声を録音し、それを遠方の家族や知人などが聞くことで連絡を取り合うことができます。



災害用伝言ダイヤル提供開始時期

- ・震度6弱以上の地震が発生した時
- ・災害などの発生により電話が相当混み合った時
- ・警戒宣言発令後、状況に応じて提供対象の電話 被災地内の自宅・会社のNTT電話番号

利用可能な電話 NTTの一般電話、

防災安全まめ知識

伝言ダイヤルが体験できます

- ▽毎月1日…午前0時～24時間
- ▽正月3が日…1月1日午前0時～4日午前0時
- ▽防災とボランティア週間…1月15日午前9時～21日午後5時
- ▽防災週間…8月30日午前9時～9月5日午後5時

災害用伝言ダイヤル 171

伝言録音は 171
伝言再生は 171

↓ ↓
1 2

被災地内のNTT自宅番号
(市外局番から)

※携帯電話、ひかり電話など
（一部の通信事業者を除く）
利用料金 伝言の録音、再生時の通話料（通常、電話を掛ける場合と同様の料金）が必要です。

伝言録音時間 1伝言30秒以内
伝言保存時間 2日間（48時間）

NTT西日本静岡支店災害対策室
054-205-19122
防防災課防災係
44-3108

市政 Q&A

市政に関する疑問・質問にお答えします。

「裁判員制度」は、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加していただく制度です。

Q? 裁判員はどのように選ばれるのですか？

A! 次の①～⑥の手順で裁判員を選びます。

- ①選挙権のある方の中から、裁判員候補者になる方を毎年抽選で選び、裁判所ごとに裁判員候補者名簿を作ります。
- ②名簿に載った方には連絡がいきます。
- ③事件ごとに、裁判員候補者名簿の中から、抽選により裁判員候補者を選びます。
- ④選ばれた方には、裁判所に来てもらう日時などを連絡します。
- ⑤裁判所で、候補者の中から裁判員を選ぶための手続きを行います。
- ⑥裁判員が選ばれます。

Q? 裁判員になることを辞退できますか？

A! 広く国民の皆さんに参加してもらう制度ですので、原則として辞退できません。ただし、次のような方は、裁判所に申し

出をして、事情が認められれば、辞退することができます。

Q? 裁判員は法律のことが知らなくても大丈夫ですか？

A! 裁判員の仕事に必要な「法律に関する知識」や「刑事裁判の手続き」は、裁判官が丁寧に説明しますので、心配ありません。

裁判官と裁判員が十分に話し合いながら、評議を進めるため、裁判員となる皆さんは法律に関する専門的な知識を持つ必要はありません。

静岡地方検察庁浜松支部
053-4453-3128