

11月14日(土)は「世界糖尿病デー」

世界各地で糖尿病の予防と対策を啓発するブルーライトアップが実施されます。本市では11月13日(金)～15日(日)の日没～22時に小倉城(小倉北区)、11月13～14日の日没～26時に小倉駅・黒崎駅周辺を青色にライトアップします。



▲ブルーライトアップ

糖尿病の重症化(合併症)を予防するために

生活習慣と社会環境の変化で、糖尿病と診断される人が年々増加しています。糖尿病とはインスリンホルモンの作用不足による高血糖状態が続く代謝疾患です。大きく分けて1型糖尿病と2型糖尿病の2種類あり、三大合併症として、糖尿病網膜症、腎不全、神経障害があります。

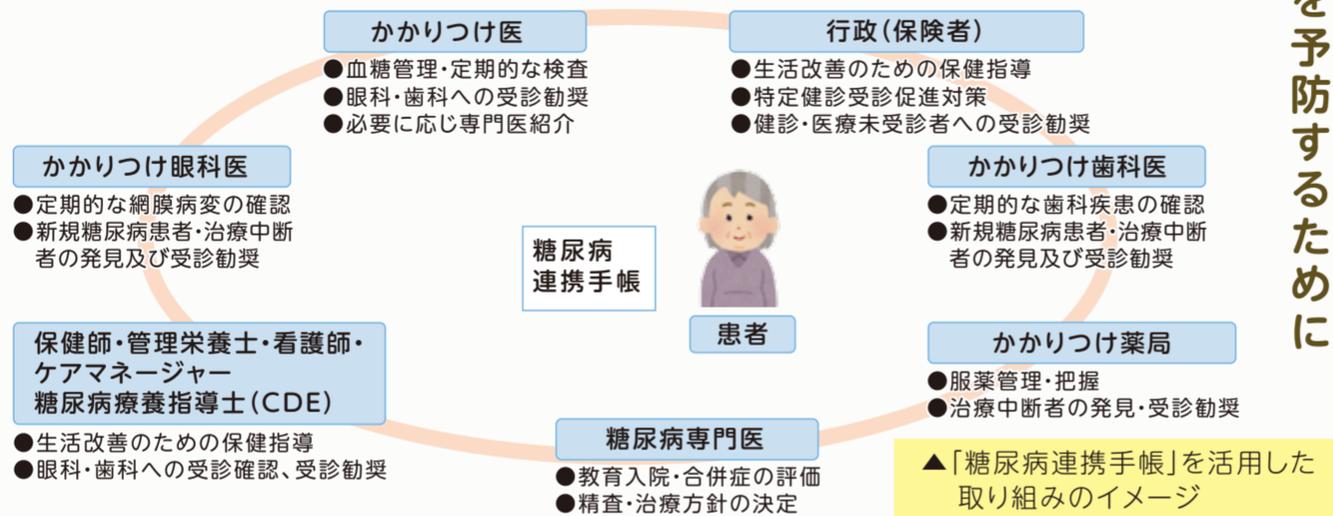
糖尿病ってどんな症状?

中等度以上になると主な症状として、口の渇きや多尿、体重減少、疲れやすさなどがあります。しかし、自覚症状に乏しく、血液検査などで血糖値の測定を行わない限り、気付かないことが多く、気付いたときには合併症を起こしていたということがあります。

糖尿病と診断されたら

定期的にかかりつけ医を受診し、血糖管理を行うとともに、腎機能についての検査、網膜症や歯周病について眼科や歯科を受診して、合併症の進行が無いかを確認しましょう。

また、本市では「糖尿病連携手帳」を活用して、本人とかかりつけ医や眼科医、歯科医、薬剤師、栄養士などの多職種連携による重症化予防に取り組んでいます。手帳には、検査結果や療養指導などが記録でき、本人や関係機関が情報を共有しながら、治療を進めることができます。まだ手帳を持っていない人はかかりつけ医にご相談ください。詳細は図を。



保健福祉局健康推進課 ☎582・2018



市民と盛り上げる 東アジア文化都市2020 Vol.3

市民文化スポーツ局東アジア文化都市推進室 ☎582・2390

市民力で「希望の光」を「小倉城竹あかり」

「小倉城竹あかり」は、小倉城や周辺市街地で約2万5000本の竹灯籠と竹紙を使用した紙灯籠に火をともしイベントです。実行委員長の辻利之さんにイベントの趣旨を聞きました。「小倉南区合馬の放置竹林から切り出した竹を使用し、イベント後は肥料や竹炭として再利用するなど環境面に配慮します。また、集客や観光面の効果を高めるとともに、市民ボランティアの手で一からイベントを作り、運営することでシビックプライド(郷土への愛着)の醸成につなげます。」



▲昨年の「小倉城竹あかり」

創作日舞で日本文化と東アジアをつなぐ

「創作日本舞踊 もっとふれて日本文化!」つなごう東アジア!は、北九州ゆかりの歌謡曲や東アジアの曲に振り付けをして踊る創作日本舞踊の発表会です。出演は、北九州を拠点として日本舞踊の流派で活動する皆さん。「演目は全26曲。剣を使った躍動感あふれる曲や、人気韓流ドラマの曲をチャ・チヨゴリ姿で踊る演目など、日本と東アジアの文化を楽しくつなぐ舞台になるよう、工夫しました」と、発表会を企画した若竹会の安永容子さん。



▲「千姫」を踊る安永容子さん

11月7日(土)12時30分開演、若松市民会館(若松駅前)で。動画配信もあり。

※広告の申し込みは(株)ホープ ☎092・716・1404まで。 ※広告内容とは北九州市とは直接関係ありません。