

## あなたにとって病院を受診する際のきっかけは？



保健師

★次の症状で受診しますか？

足先のしびれ、立ちくらみ、物が二重に見える、手足がむくむなど。

どうですか？個人差はありますが、これはとある疾患で出てくる症状です。

答えは『糖尿病』です。

いかがでしょうか。この症状だけで受診をするでしょうか？

★紹介状が出たら受診しますか？

生活習慣病は自覚症状がありません。そのため、特定健診や病院の検査結果で、血糖値が高いことによる紹介状が発行されても、受診しない人、治療をやめる人もいます。

県民に受診しない理由を聞くと、

①どこも痛くない

②体は何ともない。元気に働ける。

何かあれば受診する。

③血糖値が高くて体は元気だから大丈夫。

という理由が多いようです。

一方で、治療したきっかけは、

①急激に痩せたので受診し、『糖尿病』と診断され、入院してインスリンを打つ必要があると言

われてびっくりした。

②物が見えづらくて受診したら『糖尿病』と言われてショック

だった。

このように、気になる自覚症状が出てから受診されています。重症化してからの受診は、あなたの

生活の質を低下させ、医療費も高

額になる場合もあります。自覚症

状がなくても、病気がどのように

進んでいるのか自分のこととして

イメージができれば、受診の必要

性を感じてもらえると思います。

★突然ですが・・・

病気が重症化する前にあなたの

生活の質を守るため、保健師によ

る訪問活動を行っています。突然、

あなたのお宅にお邪魔するかもし

れません。その時はいろいろとお

話を聞かせてください。

『食』でもてなす『陸上競技の聖地』実現プロジェクト 監修 KAGO 食スポーツ

## 食の町のアスリート・食レシピ menu.5

### 【材料 / 1人分】

(ゼリー)	(シロップ)
くず粉 …………… 5g	黒砂糖 …………… 15g
水 …………… 60g	水 …………… 20g
粉寒天 …………… 0.5g	(フルーツ)
三温糖 …………… 2.5g	お好みのもの …… 30g
	えんどう豆(ゆで) … 5g

### 【栄養価 / 1食あたり】

熱量 …………… 108kcal	糖質 …………… 25.8g
たんぱく質 …… 0.8g	食塩相当量 …… 0g
脂質 …………… 0.1g	炭水化物 …… 26.5g

●ゼリーのくずと黒蜜の黒糖に季節のフルーツなどを飾れば、大崎・鹿児島のおまかせヘルシーデザートです。



### くずあんみつ

- ①くず粉・粉寒天・三温糖をよく混ぜ合わせ、水を加えてよく溶かす。
- ②1を火にかけ、木べらで混ぜながら透明になるまでよく混ぜながら加熱する。
- ③2を水で濡らしたバットに移し、粗熱が冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ④別の鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、よく混ぜながら煮詰める。
- ⑤フルーツは大きいものは食べやすいサイズに切って、シロップをきっておく。
- ⑥器にフルーツ・くずゼリーを盛り付け、上から黒蜜をかける。