

にしなりしみんかん
西成市民館



つうしん

ほのほの通信



2月号

2023年2月1日発行第191号

かいかんび かよう どうよう

開館日：火～土 9:00-21:00

きゅうかんび にち げつ しゅくじつ ねんまつねんし
休館日：日・月・祝日・年末年始

にしなりしみんかん ちいき
西成市民館は、地域のみなさまの

いばしょ なかま い おうえん
『居場所づくり、仲間づくり、生きがいづくり』を応援します!



〒557-0004 大阪市西成区萩の茶屋 2-9-1
大阪市立西成市民館 指定管理

[電話]6633-7200 [FAX]6633-7203

けんこうこうざ どうにようびよう
健康講座(糖尿病について)を開催します。

かいさい

無料

きた がつ にち ご ご じ しみんかん かい かいさい
来る2月10日 午後2時から、市民館3階で開催します。

どうにようびよう まんせいとき こうけつとう おお しかくしやうじよう
糖尿病は“慢性的に高血糖がつづく”ことです。多くは自覚症状がないと
されていますが、糖尿病を発症すると、喉の渇き、尿量の増加、倦怠感、
たいじゆうげんしやう どうにようびよう けんたいかん
体重減少などがあらわれる場合があります。そして、糖尿病は、体のあ
ちらこちらに様々な合併症が引き起こされる全身病でもあります。

★それらは(糖尿病の三大合併症)とよばれています★

- ① 糖尿病腎症。糖尿病による透析導入の原因の1位となっています。腎臓の働きが低下し体内の
ろうぼうぶつを尿として排出できなくなるほど重症化してしまった場合は、透析治療が必要となります。
- ② 糖尿病網膜症。高血糖状態が続くと、網膜の血管が損傷をうけ、血管が変形したり詰まったりし、出血
を引き起こす疾患です。最悪の場合、失明に至ることもあります。
- ③ 糖尿病神経障害。高血糖により、手足の末梢神経の働きが低下します。手足の痺れなどの症状があ
り、最悪の場合、足の一部や膝や下腿から下を切断しなければならない事態を招いてしまいます。

その他① アルツハイマー型認知症。糖尿病による危険度が高くなります。

その他② 悪性腫瘍。高血糖の程度を示すヘモグロビンA1cの値が高い人ほど胃がんの発生率が高く、悪性
腫瘍の重要な危険因子です。糖尿病と診断されたことのある人はない人に比べ20-30%ほど、後に癌に
なりやすくなる傾向があります。

★糖尿病って、どんな病気か? 予防対策は? について学習しましょう★

ひやくさいたいそう たいじゆうそくてい はじ
いきいき百歳体操で体重測定を始めました。

いきいき百歳体操の月初めの開催日に体重
測定を行っています。体重を記録していく



ことにより急激な増減に気付き、原因が季節の変化によるもの、食欲や食生活の変化によるもの、そして病気の前兆を見落とさない様にと思います。



よろず
相談

そうだんにちじ
相談日時

かようび どうようび
火曜日～土曜日
9:00～17:00

ちいき ふくし こうじやう まち りやうしや けんりやうご じ こひやうげん
地域の福祉の向上や街づくり、利用者の権利擁護や自己表現
のお手伝いとして相談事業を実施しています。

《相談内容》

「生活に困った。」「年金について。」「生活保護の申請」など