

健康新聞

2026年
5月
筑後市立病院 糖尿病委員会発行

若葉の彩りがいっそう
深まる季節
初夏のような陽気から
からだや心は疲れていま
せんか？
少し立ち止まって、深
呼吸してみましょう

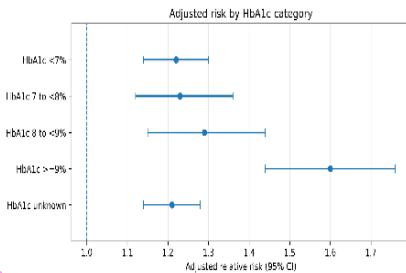
あなたの心身**疲れて**いませんか？ ～未来の自分を守るために～

糖尿病の有無に限らず、体や心を守るのは、未来の自分のために必要です。新年度が始まり、環境の変化を感じている人も少なくないと思います。そのなかで、今回は、『予防接種について』『5月病について』をピックアップしてみました。悩まず相談！これが大切です。

予防接種で未来を守る！



糖尿病の患者さんは、高血糖により免疫の力が弱まりやすいため、健康な人に比べて感染症にかかりやすく、また重症化しやすいことがわかっています。



肺炎リスクは非糖尿病患者の**1.2倍**
HbA1c9%以上は**1.6倍**に！

森川先生に聞いてみた

糖尿病を持っているけど予防接種は受けていいのかな？



感染症によって体調を崩すと「シックデイ」となり、血糖コントロールが乱れる悪循環に陥ることもあります。これを防ぐために、ガイドラインでは積極的な予防接種が推奨されています。



糖尿病患者さんに推奨される主なワクチン

- ★インフルエンザワクチン(年に1回)
 - ★肺炎球菌ワクチン(65歳以上の定期接種)
 - ★帯状疱疹ワクチン(50歳以上の接種)
- それ以外にもB型肝炎などが推奨されています。

ちよこっとコラム 5月病



1度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。5月病といわれる環境変化によるストレスは、糖尿病と密接に関係しており、ストレスによる自律神経の乱れが血糖値上昇や食欲不振、暴飲暴食を招きます。糖尿病と5月病の症状には似ている点が多い為、軽んじることなく、体調の変化を感じたら主治医に相談しましょう。

眠い、ぼーっとする なんだか楽しくない やる気が出ない ネガティブになる



頭痛・腹痛



食欲低下



身体がだるい



イベントのお知らせ

糖尿病試食会

5月28日(木)12:30~13:30

ミニ講座やおいしい食事で糖尿病の知識を深めましょう

(要予約/参加費:500円/対象者:どなたでもどうぞ)

糖尿病イベント

6月20日(土)10:00~11:30

糖尿病に関する展示や測定、フットケアなど

(予約不要/参加費:100円/対象者:どなたでも)

外来糖尿病教室

9月24日(木)13:30~14:30

(要予約/無料/当院通院中の患者さんやその家族)

☎お問い合わせ

(代)0942-53-7511(内科外来又は栄養科)