

# 梅の香りは春の訪れ



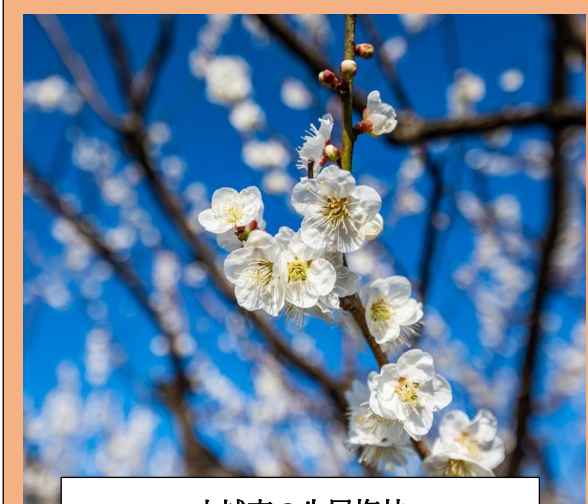
梅の花言葉は「気品」「高潔」「忠実」「忍耐」

## 糖尿病の代表的な初期症状

- のどが渇きやすくなる
- 尿の回数が増える
- 物が見にくい
- 足がしびれる
- 疲れやすくなる
- 体重が減る



※上記の症状がみられやすくなったら、専門医の診察を一度は受けてみましょう



小城市の牛尾梅林

三月になり気候も温かくなり春の訪れを徐々に感じられるようになりましたね。梅も見頃の季節となり、外出する機会も増えているのではないのでしょうか？さて、今号は『**糖尿病とは？**』について触れたいと思います。言葉では聞いたことがあっても、実際は良くわからないという人も多いのではないのでしょうか。

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（血糖）が増え続ける病気のことを言います。ブドウ糖が多い、つまりは**血糖値が高いこと**で、**血管や血液の状態が悪化し様々な症状を呈する病気**です。

糖尿病の特徴は、**自覚症状が現れにくい点**です。そのため**放置しがち**で、「あれ？おかしいな」と思うような兆候がありません。また、**症状が現れる場合も少しずつゆっくり**です。なので、**自覚症状がでた時にはかなり進行している可能性もある**のが、**糖尿病の恐ろしい点**です。



# たけおか新聞



## 第18号



本を読んでリラックス♪



## 読書を習慣にしよう！

私は休日になると読書をよくします。午前中は家の仕事や運動などカラダを動かすことを主にして、午後はリラックスしながら読書をする…なんていう過ごし方が好きです。

読書を習慣とすると、ストレスの軽減や認知症の発症率が低くなるというデータもあるようです。「読書って家にこもりがちになるのでは？」という意見もありそうですが、「地域の図書館に行くこと」も私のおススメです。図書館に行くことを習慣にすることが外出の習慣にもなりますし、読書仲間ができるなど人との交流にもつながりますよ。