

【平成 30 年 2 月 27 日放送分「元気・長生き・シニアライフ！」ダイジェスト】

YBC ラジオ番組「ゲツキンラジオぱんぱかば〜ん」内「元気・長生き・シニアライフ！」コーナーに当広域連合職員が出演し、糖尿病の悪化を防ぐために必要なことについてお話ししました。

- ・糖尿病が悪化すると、腎臓の働きが悪くなって人工透析が必要になるケースがあり、それには1人あたり年間約600万円もの費用がかかる。
そのため、まだ人工透析に至っていない人が人工透析を受ける状態までに悪化させない努力をしていくことが必要であること。
- ・糖尿病の悪化を防ぐには、食事や運動によって、血糖値をコントロールすることと、塩分の摂取を控えめにすることが大切であること。
- ・塩分を取りすぎると糖尿病の薬の効き目が悪くなる場合があること。
日本は世界的に見ても塩分の摂取量が多い国であることから、日常的に減塩を意識することが大事であること。
- ・病気の進行を抑えるためには、患者自身の生活改善が最も重要なことであるが、現実的にご本人だけでは徹底できないことも多いことから、ご家族や医療機関、自治体、保険者といった周囲からのサポートを積極的に活用してほしい。
- ・医療機関で治療を受けている方については、生活指導や食事指導を受けられるかどうか医師に相談してほしい。
また、市町村の保健師や栄養士から指導を受けることができる場合もあるので、お住まいの市町村に問い合わせしてほしい。
- ・今年度広域連合で発行した「医療費のお知らせ」については、確定申告の際に記入が必要な「医療費の自己負担分」に相当する項目がまだ記載されておらず、「医療費控除の明細書」への添付書類としては使えないこと。
税務署から医療機関等からの領収書の提示を求められたらすぐに出せるように準備してほしいこと。