

10月は骨髄バンク推進月間です ～ 命のボランティア ～

- 骨髄移植は、白血病をはじめとする血液疾患の有効な治療法の一つです。
- 骨髄バンクでは、ドナー登録者を集めて、患者さんへの移植の橋渡しを行っています。適合するドナーが見つかる確率はとても低く、移植を希望する患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くの方のドナー登録への協力が必要です。
- 登録は2mLの採血で行えます。皆様の登録をお待ちしています。

【登録できる方】

- 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している
 - 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
 - 体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方
- ※病気療養中または服薬中の方など、登録をご遠慮いただく場合があります。



- 骨髄バンクの登録・お問い合わせは、「公益財団法人 日本骨髄バンク」へ
☎03-5280-1789 ホームページ <https://www.jmdp.or.jp/>

【この記事に関するお問い合わせ】 保健対策課 地域保健担当

リーフレット「骨を守って健康に長生きする」を作成しました 北多摩南部保健医療圏 糖尿病医療連携協議会

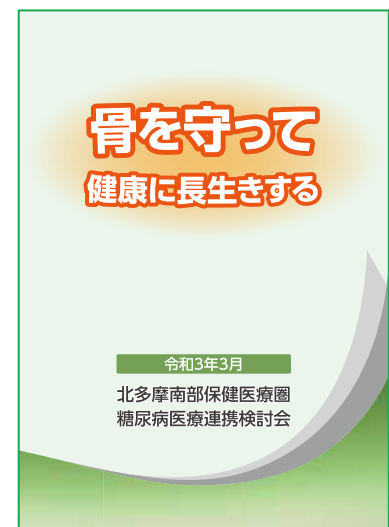
糖尿病の方は、血糖コントロールがうまくいかないことで、骨質が劣化し、骨折を引き起こすことがあります。糖尿病でない方に比較して骨折のリスクが高いと言われています。骨折の中でも特に大腿骨骨折はADL(日常生活動作)低下からQOL(生活の質)を大きく下げするため、避けたい疾患の一つです。今回は、骨折に焦点をあてて糖尿病の方が気を付けるポイントを紹介しています。

＜主な内容＞

- 骨折のリスクとなる生活習慣とは
- 骨折のリスクとなる疾患とは
- 糖尿病の方が骨を守るため生活で気をつけるためのポイント
 - ・良好な血糖コントロールを保つ
 - ・適切なアルコール摂取
 - ・適切なカフェイン摂取
 - ・禁煙
 - ・サルコペニア（加齢性筋肉減少症）を防ぐために、運動、バランスの良い食事をこころがける

リーフレットは保健所HPに掲載しています

多摩府中保健所 糖尿病 で 検索



【この記事に関するお問い合わせ】 企画調整課 保健医療担当

