



廣澤 裕代 医師
(吉備医師会から)

糖尿病はさまざまな合併症を生じます。その中の一つに、足の異常・トラブルを引き起こす糖尿病足病変があります。

主な症状は、足のしびれ・冷感・感覚鈍麻・傷が治りにくい・水虫や皮膚のただれ・タコ・ウオノメ・爪の変形や変色・足潰瘍・足壊疽が挙げられます。糖尿病性神経障害と動脈硬化による血行障害などが主な原因と考えら

今月のテーマ
糖尿病と足病変

日々、足の観察を行いましょう

れます。

糖尿病性神経障害が進行すると足の感覚が鈍くなり、傷ができていても気が付かないまま、悪化することがあります。足の水虫や爪水虫、靴擦れなどは足の傷・潰瘍につながるがあるので注意が必要です。また、自律神経障害で発汗低下した乾燥肌の足は、バリア機能を失っているため傷つきやすくなっています。

血行障害で血液循環が悪いと、傷ができて治りにくくなります。傷口から細菌が侵入し、重大な感染症を引き起こすことがあります。重症になると足の組

織が死んでしまい、黒色になる壊疽になり、最悪の場合足を切断しなくてはなりません。そのほか、血行障害があると数百メートル歩くと足が痛くなるという特徴的な症状の間欠性跛行を生じます。このような症状がある場合や、足の甲を流れる足背動脈に触って、拍動が分かりづらい場合は、一度病院で足の動脈の詰まり具合を確認してもらうことをおすすめします。

糖尿病を患っている人は、日々、足の観察や手入れをしっかりと行い、清潔に保つようにしましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 ☎ 0866-92-8259

安全・安心
総社署からの
のすすめ

【防犯の基本はしっかり鍵掛け】

現在、総社警察署管内で、自転車盗、侵入盗（空き巣、忍込みなど）の被害が急増しています。こうしたものの多くは、「無施錠、無締り」による被害がほとんどです。日頃から、短時間の駐輪・駐車でも「鍵掛け」を徹底しましょう。

○自転車盗対策

・解錠方法が違う2つのタイプの鍵を利用

鍵掛けで安全！電話対策で安心！

○侵入盗対策

・2階以上の部屋の窓や浴室、トイレの小窓の鍵掛けも忘れずに
・在宅中でも鍵掛け、ドアチェーンを忘れずにする

○車上ねらい対策

・貴重品は車内に置かない
・外出先では、監視が行き届いた明るい駐車場を利用
・

【固定電話への特殊詐欺対策】

特殊詐欺は、犯人がさまざまな方法で接触を図ってきます。共通して言えるのは、犯人が被害者に接触してくる最初の手段として、被害者の自宅の固定電話に電話を掛けてくることが多い

ということです。

○「防犯機能付き電話」や「留守番電話機能」で対策

犯人からの電話に出てしまわないために、防犯機能付き電話を導入しましょう。着信音が鳴る前に電話の相手に会話を録音する警告を発してくれるものです。犯人は録音されることを嫌がるため、接触を遮断できると考えられます。また、留守番電話機能を活用することも「録音する」という機能から同じ効果が期待できます。

在宅中でも留守番電話機能を活用するなどして、被害防止対策をしましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 ☎ 0866-94-0110

2024.2.25 10:00 START

■11月1日(水)から受付開始

出場資格 制限時間内に自力で走れる健康な人。ただし、ランニングイベントは、参加者の判断によるものとします
申込方法 市役所や各出張所、各公民館などにある専用の申込用紙に付いている郵便振替用紙かランネットのホームページから申し込む
申込期限 郵便振替：12月31日(日)
インターネット：令和6年1月8日(水)（各種目とも定員になり次第、締め切り）
その他 申込方法や大会についての詳細、申込状況などは、市ホームページで確認できます
問い合わせ そうじゃ吉備路マラソン実行委員会事務局 ☎ 0866-92-8367、スポーツ振興課内)



市 HP



ランネット HP

競技種目		コース名・種目・協賛	部門 (大会当日の年齢)	スタート・制限時間	関門	定員・参加料 (1人)		
フルマラソン	【協賛】山崎製パン(株) (株)紀文西日本 長野病院	男子	A組 (50歳以上)	午前10時20分	7.8km 地点	定員：2500人 9100円		
			B組 (35～49歳)	◆制限時間 6時間以内	12km 地点		1時間05分	
女子	C組 (18～34歳)	●競技終了 午後4時20分	16.4km 地点		1時間45分			
	A組 (40歳以上)		21.7km 地点	2時間20分				
大黒天物産コース (ハーフマラソン)	【協賛】大黒天物産(株)	一般男子	A組 (50歳以上)	◆制限時間 3時間30分以内	7.8km 地点		定員：5500人 一般 7600円 高校生 4000円	
			B組 (35～49歳)					12km 地点
			C組 (高1～34歳)			1時間45分		
★日本陸連公認コース	一般女子	A組 (40歳以上)	●競技終了 午後2時10分	5km 地点	40分			
		B組 (高1～39歳)						
フレヴァンコース (10km)	【協賛】(有)フレヴァン	一般男子	A組 (50歳以上)	◆制限時間 1時間30分以内	5km 地点	定員：4000人 一般 6100円 高校生 3300円		
			B組 (35～49歳)					
			C組 (高1～34歳)					
★日本陸連公認コース	一般女子	A組 (40歳以上)	●競技終了 午前11時30分	5km 地点	40分			
		B組 (高1～39歳)						
シンケンコース (5km)	【協賛】(株)シンケン	男子	A組 (50歳以上)	◆制限時間 50分以内	5km 地点	定員：2000人 一般 4200円 中・高校生 2100円		
			B組 (35～49歳)					
			C組 (中1～34歳)					
女子	A組 (40歳以上)	●競技終了 午後0時10分	5km 地点	40分				
	B組 (中1～39歳)							
おいしそうじゃ! モンテールコース (3km)	【協賛】(株)モンテール	男子	A組 (50歳以上)	◆制限時間 25分以内	5km 地点	定員：2000人 一般 3500円 中・高校生 1800円		
			B組 (35～49歳)					
		女子	A組 (40歳以上)	●競技終了 午前11時25分				
			B組 (中1～39歳)					

ランニングイベント

コース名・種目・協賛	参加条件	集合・スタート時間	定員・参加料 (1人)
アサヒ飲料(株) 1.5km コース 【協賛】アサヒ飲料(株)	小学生以上。ただし、小学生は、保護者と一緒に参加してください	集合：正午 スタート：午後0時10分 競技終了：午後0時50分	定員：3500人 800円
スマイルきびしんコース (800m) 【協賛】吉備信用金庫	年齢制限なし。ただし、小学生以下の人は保護者と一緒に、車いす利用者などで介助者が必要な場合は介助者と一緒に参加してください	集合：午後0時50分 スタート：午後1時 競技終了：午後2時	定員：2500人 800円