

# 保健だより



担当 阿保保健師

## 「糖尿病について」

こんにちは。寒さの厳しい毎日が続きますが、元気で過ごしてでしょうか。さて、今年の健診で血糖が気になっている方はいますか？今回は糖尿病についてお話します。

問1、血糖が高いと体はどのような状態になっているの？  
答、全身の血管が痛みはじめています。

大きな血管では、脳の動脈や心臓の血管があります。これらの血管が痛み、血が滞ると脳卒中や心筋梗塞になります。細い血管では、眼の中の血管があります。傷ついた血管が出血を繰り返すと失明になることがあります。また、腎臓にも細い血管があり、ここが滞ると尿を作れずに人工透析をしなくてはいけなくなります。糖尿病は全身の病気を引き起こしてしまうのです。

問2、健診の項目であったHbA1cって何？血糖値との違いは？

答、HbA1cは1〜2カ月前の血糖の状態を調べたものです。

一方、血糖値は空腹のときに血液にどのくらいの糖分が含まれているかを調べたものです。

【図1】

- 「予備群」でも動脈硬化は進むので注意!
- 空腹時血糖……126mg/dl以上 → 糖尿病領域です
- またはHbA1c……6.1%以上(LDS基準)
- 空腹時血糖……100mg/dl以上 → 糖尿病予備群です(境界域)
- またはHbA1c……5.2%以上(LDS基準)

HbA1cの数値が上がると、合併症の危険度もアップ!

予備群レベルでも、心筋梗塞の危険性は2倍!

問3、どうすれば健診データを元に戻せるの？

答、内臓脂肪を減らすと効果的!

内臓脂肪が血糖値を上げています。内臓脂肪が多いとインスリンの働きを悪くする悪い物質が体の中に増えて、血糖値が上がってしまいます。やはり、食事と運動で内臓脂肪を減らす事が大切です。食べすぎ・飲みすぎを避けて、インスリンを出してくれる膵

臓に負担をかけないようにしましょう。また、運動で脂肪より筋肉の量を増やしましょう。筋肉が糖を取り込んで使ってくれます。運動をするとう、内臓脂肪は減り、筋肉がつけてくれます。血糖値をどんどん下げてください。一石二鳥なのです。

- やせている人もまず食事のコントロールをやせているのに血糖値が高い人は、インスリンが不足していると思われます。限られたインスリンをムダ使いたくないためにも、アルコールや糖質のとりすぎに注意してください。からだを活発に動かしてインスリンの働きを活性化することも重要です。
- 生活改善の効果が出ない場合は治療を血糖値が上がってしまう原因を詳しく調べる必要があります。専門医に相談してください。体質や状況にあった方法での血糖コントロールが可能です。

【図2】

## タイプ別 高血糖の攻略法

あなたにあった攻略法は？



- 体重オーバーの人は減量を適正体重になると、それだけでインスリンの効きがよくなります。これは内臓脂肪が減って悪玉物質が減少するため、自然に血糖値が下がっていきます。
- 運動不足の人は運動を運動をはじめると、体重が減るよりも先に血糖値が下がってきます。これは、だぶついていた血糖が筋肉のエネルギー源として消費されるためです。

一人一人、生活習慣や現在の身体の状況は違いますよね。その方に合った食事や運動の仕方を一緒に考えて計画を立てていければと思います。血糖値が気になる方はもちろん、内臓脂肪を減らしたい方、運動の方法を知りたい方等…是非、気軽に保健師までご連絡を下さい。

ちなみに、町では昨年11月に2回に渡ってふれあいセンターとトレーニングセンターにて、健康運動指導士の天間琴美先生を講師にお招きし、運動教室を開催しました。(写真1, 2)今後も運動を皆様にとって頂く機会を提供できればと思います。

新しい治療法に注目！  
「自分で血糖値を測定する」毎日、自己血糖値を測るだけで、毎日の血糖値がすぐわかり、食事や運動をすぐにごまめにコントロールできるという利点があります。器具は薬局でも購入できるようになっています。



# こせきのまど

## ◎お誕生おめでとう

白浜 弘翔(男・12/6) 翔 太(旭 町)  
 樋熊 聖花(女・12/18) 良 邦(新 町)

## ◎ご結婚おめでとう

( 枋 木 平(百目木)  
 ( 茶 谷 香 織(青森市)  
 ( 古 澤 能 人(三保野)  
 ( 小 川 蘭(吹 越)

## ◎おくやみ申し上げます

青木 よし(97歳) 青木春夫の母(百目木)  
 佐藤 哲郎(87歳) 佐藤まきの夫(有 畑)  
 石橋 ユキ(92歳) 石橋昌志の母(新 丁)  
 畑中 コウ(87歳) 畑中 隆の母(緑 町)  
 高橋 リセ(86歳) 高橋招太郎の母(向 平)  
 若佐 正弘(76歳) 若佐弘子の夫(有 畑)  
 大澤てつゑ(82歳) 大澤三男の母(松 木)

### 『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。

おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。



初鏡湯気の向こうに妻ありて  
 コーヒーに寒九の水を滾らせて  
 初風や北に大きく恐山見る  
 年新たな傘寿迎える夜の帳  
 吾が在所なまこの味と風の音  
 初釜や結び柳の芽の緑  
 小さき手がうばいあいたるかるとり  
 初風や海辺の街むなごみおり

## せせらぎ句会

仁礼 亀水 千翠 た宝  
 恵見 々藻 武昭 女菁



# 駐在所 だより

横浜駐在所  
☎78-2110

## 警察協力者に感謝状

1月21日(金)、野辺地警察署は2010年の警察協力者への感謝状贈呈式を行いました。

警察署内で行われた贈呈式で、大丸順健署長は「ご協力頂きありがとうございました。警察業務には地域の皆さんの支援と協力が不可欠です。今後とも変わらぬご協力をお願い致します。」と挨拶しました。

皆様、今後とも警察業務へのご協力をお願い致します。なお、横浜町の方で受賞したのは、以下の方々です。

### ○団体

・小川新聞店様(小川善博代表)  
 新聞折込チラシに関する協力

・横浜町消防団様(小川学団長)  
 行方不明者の情報提供・捜索に関する協力

### ○個人

・尾見隆士様  
 行方不明者の情報提供・捜索に関する協力



## 除排雪中の事故を防止しよう

平成23年1月4日までに県内で発生した除排雪中の事故は6件6人、うち死亡者0人となっております。

今年は例年以上に雪が多く、除排雪の機会が多くなります。作業する際は十分注意し、事故防止に努めて下さい。

### 平成22年12月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	平成 22 年						平成21年			前 年 比		
	12 月 中			累 計			累 計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	5	0	6	25	2	29	16	0	31	+9	+2	-2
物損事故	20			111			95			+16		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」