

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

「糖尿病」ってどんな病気？

成人の6人に1人が予備軍

糖尿病と診断された人やその予備軍と言われる人の数は増えており、成人の6人に1人という驚くべき数字です。「自分は全然関係ない。」と言いきってしまうことはできません。

糖尿病とは、インスリンというホルモンが足りなくなったり、働きが不十分なために、血液中にブドウ糖が異常に多い状態が続いてしまう病気です。そうした状態が長く続くと、気づかないうちに全身の血管や神経がおかされてしまいます。

糖尿病にはいくつもの種類がありますが、日本人の場合ほとんど(95%)が生活習慣に大きく関わるタイプの2型糖尿病です。過食や運動不足、肥満、ストレスなどに心当たりのある人や、糖尿病の近親者がある人は、特に注意が必要です。

早めの発見・血糖コントロールを

糖尿病は完治することが少なく、一生つきあっているかねばならない病気です。そのために、進行を防ぐことが重要なポイントとなり、早いうちに発見し、血糖値を正常範囲にコントロールしていくことが大切です。ところが、自覚症状があらわれにくいのが糖尿病のやっかいなところで、「のどが渇く」「尿の量が多い」「よく食べるのに体重が減る」といった症状に気づく頃には、病気がかなり進行しています。

早期発見のためには、定期的に検査を受ける事が肝心です。また疑いを指摘された時にも放っておかず、予備軍のうちから、血糖コントロールをこころがけましょう。「糖尿病というほどではないけれど、血糖値はちよつと高い：」そのような人を境界型といい、将来、糖尿病になる確率が高く、また動脈硬化になりやすいこともわかっていますので、注意が必要です。

糖尿病の恐ろしさは合併症

「血糖値が高いくらい：」と放っておくと、気づかないうちに血管や神経がおかされて合併症が起きます。糖尿病の本当の怖さは、この合併症なのです。代表的なものは、神経障害、腎症、網膜症で三大合併症といわれます。さらにそれ以外にも動脈硬化や脳梗塞、感染症、足の壊疽なども起こってきます。

合併症予防のポイント

- ①血糖をコントロールする

- ②高血圧等にも注意する
- ③医師の指示にきちんと従う
- ・血糖値や合併症に関わる検査を定期的に受ける

- ・薬やインスリンを正しく用いる
- ④足のケアを欠かさない
- ・清潔を保つ

- ・指や爪をこまめにチェック
- ⑤歯をしつかり磨く

- ⑥かぜなどの感染症に注意する

糖尿病と切っても切り離せない「肥満」とメタボリックシンドローム

肥満は糖尿病の最も大きな誘因で、通常の人と比べ、5倍も糖尿病になる確率が高くなります。

体脂肪が増えた状態はインスリンの効きが悪くなるため、通常よりも多くのインスリンが必要とされて、臓腑を疲労させてしまいます。その結果、インスリンの分泌量も低下することになってしまいます。

特に「内臓脂肪型肥満」は糖尿病ばかりか「高脂血症」「高血圧」とも深く関係しています。これらの生活習慣病は別々に進行するのではなく、内臓脂肪の蓄積により、糖や脂質の代謝機能に異常が起きることから始まります。そのため、これらは重なって起きることが多く、そうした状態は「メタボリックシンドローム」と呼ばれています。

ひとつひとつの症状は軽くても、動脈硬化の進行を加速させ危険度はますます高く、今、大きな問題とされています。

あなたがもし、高血糖を抱えているならばその水面下には高血圧や脂質異常が潜んでいるかもしれません。食事と運動でエネルギーコントロールをしつかり行い、内臓脂肪の減少に取り組みましょう。

食事

- ①食べ過ぎないこと。腹七分目が目安です。
 - ②主食、主菜、副菜をバランスよく食べるようにしましょう。
 - ③毎日続けてこそ、よい効果が出ます。無理せず気長に取り組みましょう。
- 一日3食決まった時間に食べましょう。

運動

- ①自分に合った運動を選んで続けることを心がけましょう。
 - ②ウォーキングの場合、1回15分、30分の1日2回を目安に、少し汗ばむ程度。1日1万歩を目標にしましょう。
 - ③できれば毎日続けることが大切。ただしやりすぎは禁物です。
- 食事と運動と2本立てで行うことが大切です。薬剤での治療をしている人も食事と運動を続けることが必要です。



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

- ★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
- ★生名サブセンター TEL 74-0921
- ★岩城サブセンター TEL 74-0755
- ★魚島窓口 TEL 74-1120

認知症の理解と対応

認知症は、脳の障害のために知的機能（記憶力・時間・場所・人などの認識力・計算力等）が低下する病気で、近年急増しています。2005年現在では認知症の方は150万人ですが、2015年には250万人にも上ると予測されています。

認知症の原因

認知症は大きく分けて、脳梗塞や脳出血といった脳の血管が障害され脳細胞が死滅するために起こる「脳血管性認知症」と、脳の神経細胞が何らかの原因により、びまん性に死滅・変性することによって起こる「アルツハイマー型認知症」に分け

られます。

認知症と物忘れの違い

年を重ねると老化とともに神経細胞の働きが低下するために物忘れが多くなったり、判断力が低下することもありますが、これらすべてが認知症というわけではありません。

(例)

健康な物忘れ・食事の内容を忘れる。
認知症・ご飯を食べたこと自体を忘れる。

認知症は、早期に発見して適切な治療やケアを受ければ、症状をやわらげたり、薬を飲むことで進行を遅らせることができます。気になる症状がみられたら早めに医療機関を受診しましょう。

認知症の予防

脳血管性認知症は、脳卒中を予防することで防ぐことができます。血圧やコレステロールの値に注意して異常がみられたら早めに治療しましょう。

食事は脳にとっても大切な栄養源です。バランスの良い食事をこころがけ3食きちんと食べましょう。脳の血流を促すために積極的に運動する、といった基本的なことも認知症予防につながります。

また、脳に刺激を与え活性化するには趣味やスポーツ、人付き合いなどで楽しむことも効果があります。活動的な生活を心がけて、脳やから

だをリフレッシュさせましょう。

認知症の方への接し方

「認知症の本人には自覚がない」と思われがちですが、認知症の症状に最初に気づくのは本人で、物忘れによる失敗や今までできていたことがうまくいかなしい等のことが徐々に多くなり何となく、おかしいと感じています。

認知症の方の間違った行動に対し、しかったり、説得したりするような強制的な指導は自尊心を傷つけてしまいます。間違った行動を取っても危険を伴わないような状況であれば、否定しない、話題・場面を変え、関心をそらせる、認知症の方の認識に合わせる等の対応を心がけましょう。一度にたくさんのお話を話したり、話が長くなると混乱するので、用件を伝えるときは、わかりやすい言葉で、簡単な内容にして一つずつ伝えるのが効果的です。

認知症の方は過去、現在、未来のつながりができず「今」を生きています。そのため、「今」の状況が理解できず不安であることを理解していただき、日頃の対応を行いましょ



地域で高齢者を支えあいましょよう

上島町では、都市部と比較して、高齢化率が高く、独居高齢者夫婦世帯も多くなっております。いくつかの事業を行っています。

- ①「独居高齢者見守り事業」…町内に住所を有する独居高齢者の方で町内に親族等がいない方を対象に、見守り等を行う。
 - ②「緊急通報装置の設置事業」…独居高齢者・夫婦高年齢者世帯を対象に緊急通報装置を設置。(所得により自己負担あり)
 - ③「地域見守りネットワーク事業」…町内事業所(回漕店・商店・金融機関等)に普段と異なる状況があれば、地域包括支援センターに連絡をもらい対応する。
 - ④②の事業を希望の方は各地区地域包括支援センターまでご連絡ください。
- 地域包括支援センターでは、これからも皆様が安心して生活できるように取り組んでまいりますが、安心して暮らせる町づくりの主役は町民の皆さんひとりひとりであります。周囲に困っている人がいましたら、一声掛け合い、地域で支えあえる上島町を作っていきましょう。

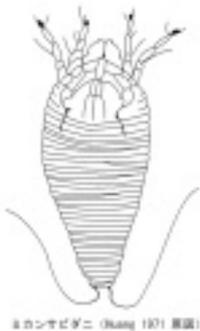


農業講座

しまなみ農業だより ミカンサビダニの防除

本稿を書いているのは夏の早魃^{かんぼつ}も先週の雨で一息ついた9月初旬、連日の灌水疲れもほっと一息とあったところですが、一部でミカンサビダニが見られ始めました。暑く乾燥した夏にはサビダニが多発し、近年秋季も気温が高いことから、11月にも発生が見られます。

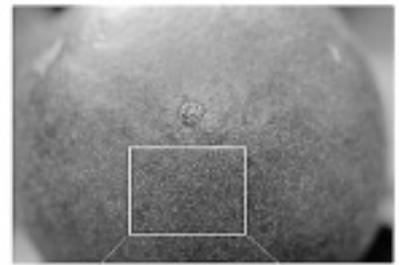
ミカンサビダニの概要



ミカンサビダニ (Kang 1971 複製)

体長0.17mm程度の黄色いくさび形のダニで、肉眼ではほとんど見られません。多発すると果実表面にうっすらと細かい埃か、きな粉をまぶしたように見えます。芽中で越冬し春葉上で増え、7月頃から果実に移動します。激しく吸汁された果実表面はコルク化していわゆる石ミカンとなりますが、被害が見え始めた頃にはその果実上には居ず、周辺で大増殖しています。果実上ではお盆頃から11月いっぱいまで繰り返し発生が見られ、被害果に気付いた時には大発生しているので、予防的防除が肝要です。

サビダニがびっしり発生した果実

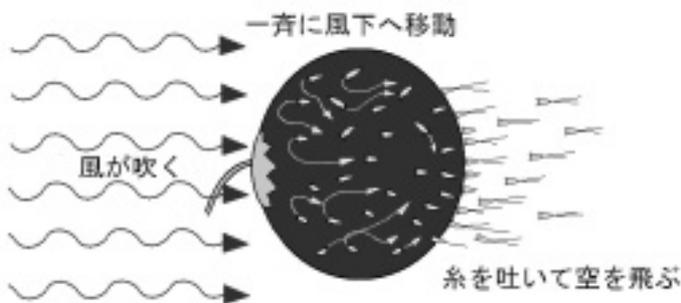


枠内を拡大：涙滴型のものがサビダニ成・幼虫 白い針状のものは抜け殻

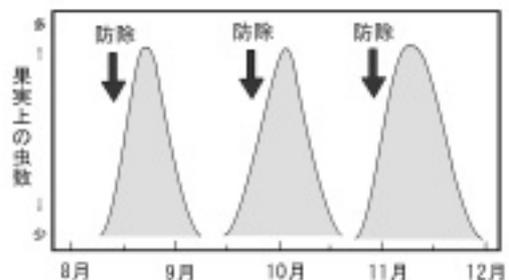


防除の要点

ホコリダニに比べ暑い夏が大好きで、今年のような環境では大発生します。ジマンダイセン類で同時防除が可能なので、梅雨が明けてもこれらの剤を定期防除に組み入れておくこと。歩く速度は遅いのですが、風が吹くと他のクモ・ダニ類と同様お尻から糸を吐いて空を飛ぶことが知られています。近隣の無防除園、放任園からの飛散が懸念されますが、最近のダニ剤の防除効果は高く、残効性（剤の付着した果実の上をダニが歩き回るとそのダニが死ぬ）も高いので、ほぼ月に1度の定期防除で予防は可能です。



カンキツ果実上でのミカンサビダニ発生消長(14年分)



今後の要点

今年のように暑く乾いた夏には特に晩秋まで発生が続きます。10月の定期防除（コロマイト水和剤2,000倍またはカネマイトフロアブル1,000倍：ハダニ類対象）で同時防除できますので、多発園では散布をよろしくお願いいたします。