

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

現在わが国では、約690万人の糖尿病患者がいると考えられ、特に40歳以上の国民ではその10人に1人以上が糖尿病であるといわれています。

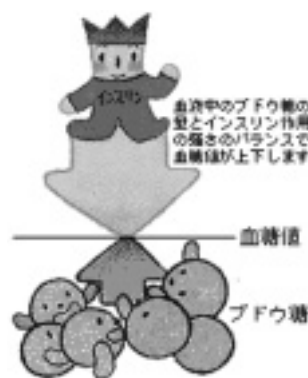
■糖尿病ってどんな病気？

血糖値が高くなる病気です

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度（これを血糖値と呼びます）が高い状態が持続する病気です。糖尿病でない人では、食後、食物に由来するブドウ糖やアミノ酸が体に吸収されると、膵臓からインスリンと呼ばれるホルモンが分泌されます。このインスリンの働きにより、食物から吸収されて血液に入ったブドウ糖が筋肉組織などへ取り込まれ、血糖が一定値以上に上昇しないようになっていきます。このインスリンによる血糖低下作用が弱くなると糖尿病になります。

■糖尿病の症状はあてになりません

糖尿病の症状は気付きにくく、多少血糖値が高いくらいでは全く症状のない人がほとんどです。しかし、その程度の高血糖でも合併症は着実に発症・進行していきます。「症状がないから大丈夫」なのではなく、症状があれば血糖値はかなり高くなっているということです。



■こわーい合併症

自覚症状がないといって放置していると、全身の様々な臓器に障害をもたらします。

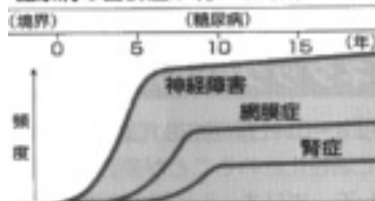


◆合併症で代表的なものは、

- 神経障害
- 網膜症
- 腎症

で、3大合併症といわれています。それ以外にも、脳梗塞・狭心症・心筋梗

糖尿病の合併症が現れる時期



塞・糖尿病性壊疽・感染症などがあります。

■糖尿病の予防

①食事

食べ過ぎず、栄養のバランスをとることが大切です。

◆普段の食事から気をつけよう！

- 野菜をたっぷりとうろく
- 決まった食事時間に、時間をかけて食べよう
- 一人分ずつ取り分けよう
- 薄味にしよう
- ながら食いは、やめよう
- お茶碗は、小ぶりのものにしよう

②運動

無理のない適度な運動も必要です。

◆運動の工夫

- 外出のとき、少し早めに歩く
- 遠回りして歩き距離を増やす
- 三階までなら階段を使う
- テレビを見ながら、ストレッチ体操をする

運動をする時間は1日20分～30分くらいを目安に。はじめは一度の時間が短くても大丈夫。続けることが大切です。



■糖尿病のQ & A

(問) 尿糖が出ていると糖尿病？

(答) 糖尿病という名前から、尿に糖が出るのが糖尿病だと思い込んでいる人がいますが、これは間違いです。糖尿病でも尿糖が出ない場合もあり、尿糖が出ていても糖尿病でないこともあります。糖尿病の診断は、あくまで血糖値を中心に考えられます。

だからといって、尿糖を測る意味がないわけではありません。血糖値を知る機会がなくても、簡単に自分でチェックできるという意味では尿糖検査は大切です。自分は大丈夫と思っている人は大食した1～2時間後に、尿をとって試験紙をつけてみてください。反応があるようなら要注意。本当に健康に近い状態ならば、食後といえども尿糖は出ません。

まずは、自分の生活を振り返り、健康に対する意識を高めることが、生活習慣病のなにより予防方法です。

保健センターでは、「健康教室」「健康相談」などを実施しています。

健康づくりのきっかけ、一助としてお気軽にご参加ください。

加ください。

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が常時相談に応じています。

■弓 削 77-3698
■生 名 74-0921
■岩 城 74-0755

認知症を予防しよう①

認知症を知ろう

認知症とは、これまで「痴呆」と呼ばれてきた病気です。昨年12月に侮蔑的な表現であることや、病気の特徴を必ずしも適切に表していないことから、「認知症」と呼ばれることになりました。

今後の高齢化の進展に伴って、認知症高齢者の数は2025年には現在のほぼ倍になり、ピーク時（2040年）には400万人に近い数になると予想されています。

◆認知症をきちんと理解していますか

認知症になるのはごく一部の人のみである

①認知症は脳の障害による病気です

誰もがかかる可能性があります

認知症になると、何もできない、わからない

②発症しても、その人らしさや感情は保たれています

認知症は治療が不可能な病気である

③早期発見と適切な治療で、症状を軽減することも可能です

◆最近、こんな行動がみられませんか？

☆新しいことが覚えられない

☆よく知っている人や物の名前がでてこない

☆いろいろなことへの関心が薄くなる

☆感情の変化が多くなる

こんな症状が気になったら、医師に相談してみましょう

◆認知症予防のために

①脳卒中を防ぐ

脳血管性認知症の多くは、脳卒中のあとに起こります。減塩、体重管理、多量飲酒を控えるなど、高血圧予防にも気を配りましょう。

②栄養バランスのよい食事を心がける

栄養不足が原因で、脳に栄養が行き届かず、認知症の症状がでることがあります。肥満等に気をつけながら、十分な栄養を取ることが大切です。

③活発な日常生活を送る

趣味やスポーツ、人とのつきあいなどを楽しんでいる人は認知症になりにくいことがわかっています。

【認知症の方への接し方】

家族が認知症になると、よくなつて欲しいという思いから、きつく注意することがあります。

しかし、こうした厳しい言動は認知症の人を萎縮させ、ストレスや不安を高めてしまいます。認知症の人は自分自身が体験したことのない世界に生き、不安や恐怖を強く感じています。

周囲の人たちは、その不安や恐怖を軽減してあげられるよう、できるだけ温かい態度やゆっくりした分かりやすい言葉で接することが大切です。

上島町営住宅

入居者募集

次のとおり、上島町営住宅の入居者を募集します。

■入居の申込期間

平成17年11月11日（金）まで

■空家住宅名及び戸数・間取

下表のとおりです。

■家賃

「公営住宅」については、公営住宅法第16条の規定により認定された収入に基づき毎年家賃を算出します。

「後継者住宅」については定額家賃で、魚島第三住宅・春日住宅は25000円／月、高井神第一・第二

住宅は100000円／月です。

■入居の申込資格（⑤は後継者住宅）

①入居申込みをした日において、公営住宅法施行令第6条第5項第3号に規定する金額を超えない方

②現在、住宅に困窮している方

③町民税その他の公課を指定期限までに納付している方

④敷金として家賃3カ月分に相当する額を納付できる方

⑤町に居住している方で、地域おこしに励む方及びその家族。

■入居者の決定

実情を調査し選考のうえ決定する。

■申込みに必要な書類

①町営住宅入居申込書

②所得を証明する書類（所得証明書・納税証明書・印鑑証明書）

■申込み・問合せ先

弓削支所生活事業課施設管理係

TEL 0897-77-2500

魚島支所産業建設課管理係

TEL 0897-78-0011

住宅名	戸数	間取
弓削引野住宅（公営住宅）	1戸	2DK
魚島第二住宅（公営住宅）	1戸	2DK
魚島第三住宅（後継者住宅）	1戸	2DK
春日住宅（後継者住宅）	2戸	3K
高井神第一住宅（後継者住宅）	2戸	3DK
高井神第二住宅（後継者住宅）	2戸	2DK