

The 健康応援隊!.....♡

増えている糖尿病

日本人の糖尿病人口は1,000万人以上となり、推計を始めた平成9年の690万人から右肩上がりで増えています。県の糖尿病患者数も12万4千人(推計)であり、糖尿病による死亡率が、男性は8位、女性は5位と全国でも高い状況です。

また、透析患者の50・9%は糖尿病が原因です。(国43・7%)町の特定健診結果有所見率【表】も国や県に比べ、血糖が高い状況にあります。

さて、増え続けている糖尿病ですが、基本的に症状はありません。空腹時血糖が200mg/dlを超えると、喉の渇きを感じ、水分をたくさん摂るようになり、尿の回数が増えたり、体重が減ったりします。特定健診等では糖の検査はHbA1cという項目になりますが、ヘモグロビンに結合するブドウ糖の割合を示し、血糖値が高いほど割合が高くなります。赤血球の寿命が約120日のため、1〜2か月の血糖の状況を反映します。高血糖が持続すると、神経障害や網膜症、腎症などの合併症が起こります。HbA1c7.0を超えると合併症の可能性が高くなると言われており、その前に生活習慣の見直しや、医師に相談することをお勧めします。

保健センターでは、6月29日

から、特定健診・がん検診を実施します。その結果により、HbA1c 6.5以上で糖尿病の治療を行っていない方にお電話等で生活習慣を確認し、状態により医療機関の受診をお勧めしています。

糖尿病の予防の基本は①バランスの良い食事 ②腹八分目 ③適度な運動です。血糖値が気になる方は、特に注意してお過ごしください。

【表】特定健診有所見率(H28年度) (%)

	メタボ予備軍	メタボ該当者	非肥満高血糖	腹囲	BMI	血糖	血圧	脂質	血糖+血圧	血糖+脂質	血圧+脂質	血糖血圧脂質
五霞町	10.8	18.3	13.2	32.5	4.3	1.3	7.1	2.4	4.2	1.5	7.4	5.2
県	10.0	16.9	12.7	30.3	5.4	0.8	6.6	2.7	3.0	1.2	7.2	5.5
国	10.7	17.3	9.3	31.5	4.7	0.7	7.4	2.6	2.7	0.9	8.4	5.3

糖尿病:空腹時血糖値126mg/dl以上、ブドウ糖負荷試験時間値200mg/dl以上、HbA1c6.5以上
血糖値とHbA1cを合わせて診断となります。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー



五霞西小学校

新年度がスタートしました

四月六日に、始業式が行われ、新年度の抱負として二人の児童から発表がありました。

◇四年生 森谷勇士さんの発表

ぼくは四年生になって、みんなと「ぼくたちのさいうのクラス」を作りたいと考えています。今までよりもっとみんなと「さいうの」に楽しくすごしたいと思います。そのためにはどうしたらいいのか考えました。



- 一、みんなで助け合う
 - 二、全員でいっしょにがんばる
 - 三、相手の気持ちを考える
- などが思いつきました。そして、この三つのことに基づいて通すのは、「え顔」だと思っています。自分だけがえ顔でいるのではなく、話し合ってみながら「え顔」になれる方法を考えたいと思います。きつと一人で考えても「え顔がたくさんのいいクラス」は作れないと思います。だから、クラスのみんなで作ることが、ぼくの四年生でやりたいことです。

◇六年生 木村優月さんの発表

いよいよ今日から最高学年。気持ちを新たに、目標をもって生活していきたいです。私はこの一年間でがんばりたいことが三つあります。

一つ目は、学習面です。宿題だけでなく、自主学習にも進んで取り組みたいと思います。六年生

になると、勉強がさらに難しくなるので、毎日自主学習で復習や予習をしたり、五年生までの学習の振り返りをしたりしたいです。そして、もうすぐにある全国学力学習状況調査でも、良い結果を出せるようにがんばります。



二つ目は、運動面です。一学期には、学校の代表として、猿島郡陸上記録会に出場します。本番までにはたくさん練習をして、良い成績を収められるようにがんばります。

三つ目は、生活面です。六年生は、下級生のお手本でなくてはなりません。そしてこれからは、私たちがこの五霞西小学校を引っ張っていくという自覚を生活したいです。

この三つを目標に、小学校最後の一年間、一日一日大切に、友達と一緒に思い出に残るものにしていきます。

盛大に入学式を開催

四月九日、朝から穏やかな晴天のもと、二十三名のかわいらしい新入生を迎えて、入学式を行いました。多くの来賓の方々、保護者の皆様をお招きして、盛大に挙行することができました。

来賓の皆様には、ご臨席を賜りありがとうございました。

