



今月の担当
細野 恵理子

すっかり春めいてきました。3月は年度末でもあり、何かと気ぜわしさが先立ちます。

季節の変わり目は自律神経も乱れやすいものです。こんな忙しい時こそ、何事もまずは一息深呼吸をしてから始めませんか？

平成16年度

保健事業紹介

今月の末には皆様の所に平成16年度の保健介護予防カレンダーをお届けできると思いますが、逃すと困る検診関係の日程を一足先にご紹介します。

(次ページ表1)

16年度は新たな事業はありませんが、ひとつひとつの事業を住民の皆さんの声を聞きながらしっかりと展開していく1年にしたいと考えております。ご意見等お気軽にお寄せください。まずはカレンダーをご覧くださいね。

検診結果を

120%生かす

教室から

昨年11月6日に行われた「検診結果を120%生かす教室」そのことが知りたい糖尿病」の講演内容の要約をご紹介します。文章にしてしまうと固くなり、新野先生の絶妙な語り口をお伝えできないのが残念です。今年は11月5日に血圧をテーマに開催予定ですので、是非会場に足を運んでくださいませ。

平成15年
11月6日 11:00~
梶延町保健
センター

健診結果を120%生かす教室

そこが知りたい糖尿病

旭川厚生病院
健診センター
新野 峰久先生

●米国人の7~15%、日本人の4~12%が糖尿病である。数字的には違いないように見えるが日本人は、血中の糖分を処理する力が弱い。欧米の人は糖尿病というところがかなり肥満している方が多いが、日本人は小太りで糖尿病になっている。(米はBMIが30以上を肥満とするが日本は25以上になる)農耕民族と狩猟民族の違いが糖尿病の発症にも影響しているということである。

●日本人の食生活の変化をみると、昭和50年以降に食品の種類も量も格段に増加している。特に、蛋白質と脂肪の摂取量は糖尿病の患者数と同じカーブで上昇している訳で、食生活が何よりも大きな要因になっている。

●特に最近が高齢者しかも75歳を過ぎての糖尿病発症が増加していて、さらに人工透析や糖尿病性網膜症による失明などの合併症が増加し、医療費を押し上げる大きな要因になっている。高齢になったら「いまさら、食事をがまんさせるのは、がまんするのは…年だし」と思っている方も多いと思うが、それも言っていられなくなっている。透析患者がこの町の規模だったら、数人出ただけで、医療費がパンクすることとなる。

- 糖尿病を患っている方の死亡原因は虚血性心疾患がそうでない方に比べ2倍。腎臓疾患は6倍。
- 糖尿病の発症のしくみは、道路(=血管)を通る人(=糖分)家の中にはインスリンがいて、プザーを押すと出てきてくれる。というものだが、肥ってしまうとドアを開けてもらえなくなる。別な家に行こうとして、糖が血管内をウロウロすることとなり、道が混んでくる訳です。インスリンが応援できなくなると糖尿病になる。
- 肥満の原因は、運動不足と栄養の偏りである。
- 高血糖になると、すい臓はかなり疲れている場合が多い。そのため、最近の治療としては、すい臓を休ませるために、インスリンを先に使うことがある。
- 治療のめやすとしては以下の値
空腹時(10時間空腹後)血糖……………126以上(2回)
随時血糖……………200以上
2時間値……………200以上
HbA1c……………6.5以上
(ヘモグロビンエーワンシー)