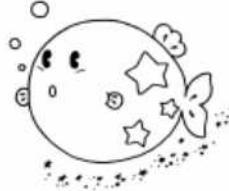


# YOU優だより



今月の担当  
細野 恵理子

平成16年度  
保健事業紹介

(次ページ表1)

今月の末には皆様の所に平成16年度の保健介護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。

すっかり春めいてきました。3月は年度末でも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?

神経も乱れやすいものもあり、何かと気ぜわしさが先立ちます。

16年度は新たな事業はありませんが、ひとつひとつ事業を住民の皆さんのが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

の要約をご紹介します。

昨年11月6日に行われた「検診結果を120%生かす教室」そこが知りたい糖尿病」の講演内容

●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)の中にはインスリンがいて、ブザーを押すと出てくれる。というものだが、肥ってしまうとドアを開けてもらえない。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。

●肥満の原因是、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)

●日本人の7~15%、日本人の4~12%が糖尿病である。数字的には違いが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ふと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。

平成15年  
11月6日 11:00~

幌延町保健センター

# ど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