

保健だより

8月26日から9月1日にかけて成人病検診が行われました。今年受診数は若干減少しましたが、7月に実施した総合検診とあわせて今年度既に76名の方が町の基本検診を受診されました。その他職場検診や病院での検診などを受診する方もいますが、検診結果が非常に気になるところだと思えます。検診によって見つかる病気のうち、今回は糖尿病に関して特に「境界型糖尿病」と呼ばれるものとその予防について考えましょう。

増えている糖尿病
2003年の厚生労働省の発表によると、糖尿病とその予備軍（境界型糖尿病）の方は全国で約1,620万人、なんと成人の6人に1人にあたります。5年前の同様の調査に比べて25万人増えて、高齢者においてその増加が著しいのです。

糖尿病について
ここでは、境界型を含めた糖尿病の方の9割を占める 型糖尿病について考えます。

人間が生きていくためにはエネルギーが必要で、通常食は糖質が主です。糖質は腸で吸収され、栄養素（ブドウ糖など）として全身の細胞に運ばれます。その後ブドウ糖は細胞内でエネルギーに変換されます。しかし、何らかの原因によってインスリンの働きが悪くなると、ブドウ糖が細胞の中に入りにくくなり、エネルギーとして利用しにくくなります。

すると、血液中のブドウ糖の濃度は高くなり、血管に重大なダメージを与え、代謝障害をきたします。血糖値が高いまま放置しておくと動脈硬化などを促進し、合併症を引き起こします。

インスリンとは？

膵臓から分泌されるホルモンで、血糖値を下げる働きがあります。糖尿病はインスリンの作用不足によって生じます。作用不足とはインスリンが慢性的に不足する、もしくはインスリン抵抗性（作用しなければならぬ組織における感受性の低下、過剰に分泌されていることもあり）です。

境界型糖尿病とは？

検診結果で「糖尿病の疑い」で精密検査を指示されることがあります。その結果は、医療機関から「治療の必要ない」との結果……。さてこれは果たして、

もつ心配ないと安心してしまっているのでしょうか。

そのような場合「治療は必要ないが、引き続き糖尿病に移行する心配が消えたわけではない」と考えてください。境界型糖尿病とは「糖尿病と正常の間」です。血糖値やHbA1c（）

が高めの状態を放置しておくとう糖尿病になってしまう恐れがあります。もちろん自覚症状はありませんが境界型は、その後の生活習慣改善次第で正常に戻れる可能性もあることをまず理解してください。

HbA1c（ヘモグリーコース）過去1〜2カ月の血糖値の推移を反映

原因：遺伝と生活習慣により特にインスリン抵抗性は「肥満」と運動不足が2大原因です。

さて診断は？

まず医療機関での精密検査がよく実施されるのは、75g経口ブドウ糖負荷試験です。これは75gのブドウ糖の入ったジュースを飲む前と飲んだ後1、2時間後に採血し、血糖値の変化とインスリン量を見ます。判定基準の糖尿病型でも正常型にも属さないものが境界型です。この検査をしなくてもある程度判定できます。

- ①空腹時血糖が110以上126未満
- ②HbA1cの量（老人保健法

による判定区分）が

・6.1%以上が「要医療」
・5.5%〜5.9%「要指導」
ただし、この項目は診断指標というよりは、血糖コントロールの指標とされるのが本来の目的です。

糖尿病予防の5カ条—真の糖尿病にならないために—
境界型糖尿病の状態になってしまったらどうしたらいいのでしょうか。

- ①適正な食事を守る 高カロリー食の食事で血糖値の高い状態が続くと糖尿病への移行が早くなります。また、肥満自体がインスリンの働きを悪くするので摂取カロリーを減らして減量しなければなりません。
- ②1日3食、食事時間は規則正しく 朝食抜きや間食、大食は血糖リズムを乱します。
- ③糖分を含む食品、果物は控える 糖分や果糖は吸収が早く、血糖値を急激に高めます。
- ④栄養バランスを考える 肉や油など脂質過多はエネルギーオパーの原因になります。また、ご飯などを控え過ぎることも逆効果です。
- ⑤運動です！ 運動をするとインスリンの効果が強まります。目安は週に3回、30分程度の軽く汗をかく運動習慣を身につけましょう。

健康づくり21世紀北海道～東川町講座～開催のお知らせ

人生の道のりを健康で健やかに歩いていくためには、健康なうちから積極的に病気の予防を心がけ、生活習慣病や痴呆、要介護状態にならないよう生活習慣を見直していく必要があります。今回は、生活習慣病と深い関連のある動脈硬化～血管病についての講演会を開催します。多くのみなさまの参加をお待ちしています。

日時 10月23日(土)午後1時50分～5時まで
場所 保健福祉センター 集団検診室
テーマ① 「自分の健康は自分で守ろう」～国民病である高血圧症・高血糖症(糖尿病)・高脂血症・高尿酸血症は血管病(動脈病)への道～
講師 札幌医科大学保健医療学部・基礎臨床医学講座 教授 鬼原 彰氏
テーマ② 「血管病とは」～心ぞう病の増加をどのように予防したらよいか～
講師 旭川医科大学第一内科 講師 川村 祐一郎氏
申込み・お問い合わせ 役場保健師まで(☎82-2111)

子育て支援センター親子運動会のお知らせ

親子で一緒に体を動かし、汗を流し楽しい時間を過ごしませんか？お兄ちゃんやお姉ちゃんも参加できますので、どうぞお気軽にご家族でご参加ください。お待ちしております。
対象 家庭にいる親子ならどなたでも(お父さんも大歓迎です)
日時 10月31日(日)午前10時～正午
内容 親子運動会(簡単にできる親子運動あそびです)
場所 幼児センタープレイルーム
持ち物 動きやすい服装、上靴(参加するお子さん、保護者の方)
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター(☎82-5100)

エキノコックス症検診のお知らせ

日時 10月21日(木) 午後5時～7時
10月22日(金) 午後3時～5時
会場 保健福祉センター
対象地区 21・25・26・27・28・29の各行政区
対象者 対象地区に住む8歳以上の方、対象地区以外の行政区で5年間1度も検診を受けていない方
内容 検査方法は、採血による血清反応検査です。検査の結果は約1カ月後に判明しますが、精密検査の必要な方のみ結果をお知らせ致します。
その他 この検診は、5年に1度受診の対象になりますので必ず受診するようにしましょう。主婦の会から配布される受診票を持って、会場にお越しください。対象地区以外の方は、直接お越しください。

10月
October

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【10月分】

- 1日(金)～H17年1月14日(金) インフルエンザ接種期間
- 5日(火) リハビリ教室……………11:00～14:30
- 6日(水) もぐもぐ教室(予約制) ……13:00～14:00
乳幼児健診……………13:30～
(通知者以外は14:30～)
- 7日(木) 親子ふれあい教室(予約制) ……10:00～11:30
- 14日(木) 親子ふれあい教室(予約制) ……10:00～11:30
乳幼児予防接種
三種混合 13:45～14:15
麻しん 14:45～15:00
風しん 15:30～15:45
- 15日(金) 介護教室……………13:30～15:30
- 19日(火) リハビリ教室(理学療法士による指導)(予約制)
- 21日(木) 3歳児健診……………12:45～13:15
- 21日(木)～22日(金) エキノコックス症検診
21日(木)……………17:00～19:00
22日(金)……………15:00～17:00
- 23日(土) 健康づくり21世紀北海道～東川町講座～……………13:50～17:00
- 25日(月) 子育て相談 (予約制)
- 26日(火) リハビリ教室……………11:00～14:30
- 27日(水) 子宮・乳がん検診(旭川がん検診センター) 移動献血車来町
- 28日(木) 親子ふれあい教室(予約制) ……10:00～11:30
- 29日(金) 栄養教室(基礎編) ……10:00～12:00

※会場は保健福祉センターです！

＜地域子育て支援センター＞

＜親子遊びの体験教室＞(予約制)

- 1日(金) テーマ「1歳児さん紙あそび」 ……10:00～11:30
 - 8日(金) テーマ「2歳児さん紙あそび」 ……10:00～11:30
 - 15日(金) テーマ「3歳児さん紙あそび」 ……10:00～11:30
 - 22日(金) テーマ「作ってみよう」 ……10:00～11:30
- ＜遊びの広場＞(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ……9:00～12:00
4日(月)・5日(火)・6日(水)・12日(火)・13日(水)・18日(月)・19日(火)・20日(水)・25日(月)・26日(火)・27日(水)
※会場は幼児センターです！
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【11月分】

- 5日(金) ごっくん教室 17日(木) ヘルシー運動教室
乳幼児健診 18日(木) ヘルシー運動教室
- 9日(火) リハビリ教室 29日(月) 子育て相談
- 11日(木) 乳幼児予防接種 30日(火) リハビリ教室