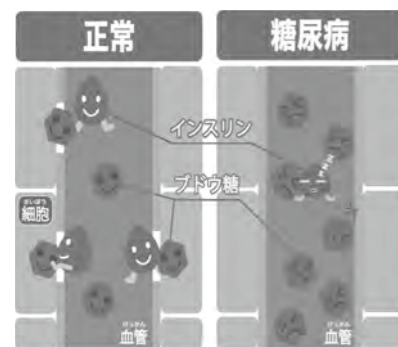


糖尿病とは、血液中のブドウ糖の割合が高い状態が慢性的に続くことです。糖尿病にはⅠ型とⅡ型があります。約9割はⅡ型で、その原因の多くは食べ過ぎや運動不足、ストレスなどの生活習慣や肥満によるものです。

食事をとると、一部が脳や体のエネルギー源となるブドウ糖になり、血液中に入ります。その後すい臓から出される「インスリン」というホルモンの働きによってブドウ糖が細胞内に取り込まれます。しかし、インスリンの分泌が少なくなると、下の図のように血液中のブドウ糖の割合が高い状態にな



▲血管内の様子

① **神経障害**
手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状があらわれます。進行すると血管障害や感染などが加わって壊疽(※)を起こし、最悪の場合切断することになります。

※壊疽：死んでしまった細胞が細菌などに感染し腐敗すること。

② **網膜症**
網膜には眼球に栄養や酸素を運ぶための毛細血管が集まっています。高血糖が続くと網膜にある毛細血管が傷つき、破れて出血することもあります。

POINT 1 **健康診断は大事**
年1回は健康診断を受け、自分の体を定期的に確認しましょう。また健康診断結果は保管し、受診の際には治療に活かしましょう。また、眼科や歯科も定期的に受診することをおすすめします。

POINT 2 **食生活が基本**
活動量にあった食事をとり、間食を控えましょう。また、食べる順番も大切です。(1)食物繊維の多い野菜、海藻きのこ類(2)

POINT 3 **運動も大切**
運動は糖を体内に取り込みやすくする働きがあります。2日に1回以上のウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめです。時間のない人は日常生活のなかで歩く時間を増やしたり、できるだけ階段を使用したりしましょう。

POINT 4 **肥満大敵**
肥満はインスリンの働きを悪くし、高血糖となり動脈硬化を進める原因となります。糖尿病予防は、日頃の生活習慣を見直すきっかけになりますので、食事や運動にも気を付けましょう。

糖尿病ってどんな病気？

水巻町では、特定健診を受診した人のうち、糖尿病の診断項目である血糖値(HbA1c 6.5%以上)が高い人が多い状況で、令和2年度には福岡県内でワースト1位となりました。この高血糖の状態が慢性的に続く状態になるのが糖尿病で、重症化するとさまざまな合併症を引き起こします。今回は糖尿病の怖さを知り、予防方法について考えてみましょう。

糖尿病を知ろう

こんにちはは保健師です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 2022局3212番

ほんとに怖い三大合併症

用語説明

HbA1c

(ヘモグロビンエーワンシー)
糖尿病の診断項目の1つで、過去2カ月間の血糖値の平均を表したもの。

③腎症

高血糖の状態が長く続くと腎臓のろ過機能が低下し、体に老廃物が蓄積します。悪化すると腎不全となり、人工透析などの治療が必要となります。

④その他

糖尿病は認知症や歯周病の原因にもなります。特に歯周病は、糖尿病を悪化させ、逆に糖尿病が歯周病を悪化させるという悪循環をおこします。

糖尿病予防のポイント



吉田三区クリスマス会

12月18日、吉田三区の子ども会がクリスマス会を開催しました。ビンゴでは、エアホッケー、キャンピングチェア、サッカーゲームなどの豪華景品がプレゼント。袋いっぱいのお菓子ももらえて、笑顔いっぱい楽しい時間になりました。皆さんも子ども会に参加しませんか。
●吉田三区子ども会

手織りのサークル「織り姫」
新しい仲間を募集しています

織り姫は、水巻町染工房の織り機で講師指導のもと、染めと織りを学ぶサークルです。現在楽しく活動しています。私たちが一緒に手織りを楽しみませんか。



▲12月6日～11日手織展の様子

- とき 毎月第1・3の月曜日
- ところ 染工房
- 内容 草木で染めた糸を織り機で織る
- 対象 手織りが好きな人
- 費用 月額4,000円
- 問い合わせ 織り姫(穴井) ☎ 070-3138-1975

登山同好会 やまびこ会
山歩き始めませんか



月に一度の山歩きを一緒に楽しめる仲間を募集しています。私たちが一緒に楽しく山歩きを始めませんか。詳しくは問い合わせてください。
●定例会 月初めの月曜日午後6時30分
●対象 65歳未満の人
※65歳以上の人は相談してください。
●問い合わせ
水巻町登山同好会やまびこ会(江藤) ☎ 080-5212-9896

みんなの掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。
●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321



第15回水巻町軟式野球選手権大会
●11月6日・13日・20日 ●総合運動公園など

①ライズ②Mジャパン③キャッツアイ③Bトライブ

水巻町スポーツ少年団駅伝・マラソン大会(敬称略)
●11月27日 ●総合運動公園



マラソンの優勝者、駅伝の優勝チームは次のとおりです。

- 【マラソン・小学生男子】
- 1年生①鳥越海聖 ●2年生①小野海晴
 - 3年生①上杉拓真 ●4年生①山口遼
 - 5年生①前岡晴 ●6年生①小野将秀
- 【マラソン・小学生女子】
- 1年生①島子由希 ●2年生①中村菜保
 - 3年生①池田葵依菜 ●4年生①原田未来
 - 5年生①香川星奈 ●6年生①林京桜
- 【駅伝】
- 男子の部①伊左座ソフトA
 - 女子の部①宮尾台ミニバスケットボール