

# こんにちには 保健師です



矢田智子です

## 放っておくと恐ろしい 生活習慣病①

厚生労働省の患者調査（H26）によると全国の糖尿病患者は316万人を超え、年々増え続けています。この状況を改善するため、国は、平成20年度から糖尿病の予防に取り組み始めました。

糖尿病と疑われる人を判断する血液検査項目は、血糖値（100mg/dl以上）とHbA1c（5.6%）です。占冠村の平成28年度健診結果をみると、HbA1cが5.6%以上を超える者の割合は男性51%（国56%）、女性43%（国55%）と、受診者の約半数を占めています。

この状況をふまえ、生活習慣病が主な原因である「糖尿病（2型糖尿病）」について今回から4回にわたり詳しい内容を掲載してまいります。

### 糖尿病とは

糖尿病治療ガイド（日本糖尿病学会）によると、糖尿病は、すい臓から出る血糖を下げるホルモン（インスリン）の量が少なくなる、あるいは効き目が悪くなることで、血液中の血糖が慢性的に高い状態が続いていること（糖尿病型）をいいます。

### 血糖が高いと血管を傷つける

糖は、本来体を動かすエネルギーであり、体の中を作っている栄養素のひとつです。しかし、糖が増えすぎると、全身の血管が傷つき、内臓が次のような状態となります。すい臓↓インスリンを作る血管を傷つけ、インスリンを出なくします。

腎臓↓腎臓の血管が傷つき、尿中に毒素をろ過できず、体の中に毒素がたまりまます。

脳↓海馬（記憶をする場所）の血管を傷つけまます。糖尿病になると認知症の発症が通常の2倍と言われているとされています。

神経↓抹消血管が傷つけられると、神経に栄養がいかず、※壊疽（えそ）を起こします。

※壊疽に陥った組織が腐敗菌に感染し、腐り、黒く変色して悪臭を放つようになったもの。

### 「糖尿病型」の症状

血糖値が高くても、ほとんど症状を感じません。しか

し、悪化すると、のどの渇き、疲労感、多尿・頻尿、体重減少などの症状が現れます。

### 糖尿病型は合併症を引き起こす

増えすぎた糖で傷つきやすい場所が、腎臓と目と神経です。糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害と呼ばれる三大合併症です。その他にも、さまざまな合併症が現れます。

### 糖尿病型の判断

次の(1)に当てはまる、(1)と(2)の両方に当てはまる場合に「糖尿病型」と判断されます。

- (1) 血糖値①②③のいずれかに該当
- ① 空腹時血糖 126 mg/dl 以上
- ② OGTT（ブドウ糖負荷試験）2時間値 200 mg/dl 以上
- ③ 随時血糖 200 mg/dl 以上
- (2) HbA1c 値 6.5% 以上

その他、「境界型」（「正常型」と「糖尿病型」の間）があり、「境界型」は糖尿病に近い状態か、すでに糖尿病になっている可能性があります。

### 健診で糖尿病を確認しましょう

特定健診の血液検査には、血糖・HbA1c値、腎機能を見る血清クレアチニン値の検査が含まれており、低料金で体の状態を確認できます。また、健診をお申込みでない方は、ぜひご連絡ください。

### ◎健康診査の日程

- 8月31日（木）
  - 午前6時～7時 トナム
  - 午前9時30分～11時30分 中央
- 9月1日（金）
  - 午前6時～10時 中央

<申込先> ※期限 7月28日（金）まで  
占冠村保健福祉課保健予防担当 電話39—8181（専用回線）

# すべては村びとのために 村びと紹介

佐々木絢子さん  
(字占冠)

No. 16

## この村で自分を成長 させて役に立ちたい

佐々木さんは、26歳の福岡県筑紫野市出身で今年1月地域おこし協力隊として村に赴任した。福岡県の大学卒業後に上京し、革靴製造の会社に勤めた。

革靴会社に勤めたのは革が好きだから。使うごとに変化し、色も変わるしなじんでくたつとなる、その人のものになっていく感じが好きだという。移住のきっかけは、未知の世界「北海道に住みたい」との思いで、村の地域おこし協力隊を募集し採用された。占冠を知り尽くす必要があるが森林が豊かなのでその資源を活かしたのも、何か体験メニューをつくりたいと考えていた。

転入後、一軒家を借り移り住んだ。自分で修繕しながら住みやすい環境整備も進めている。周りの人によくしてもらいその関係をとぎれさせたくないし、知恵とスキルを持つ地域の力を借りつつ自分も成長し何か役立てて、ここで生きていきたいという

決意からだ。赴任して間もない頃、各種イベントや協力隊の研修会に参加する中、狩猟見学にも行った。「抵抗はなかったですか？」との問いに「全然。シカはかわいいし、おいしいし食べたい！」と笑顔で返答。シカの心臓を分けてもらい初めて食べた感想は「何もくせがなくおいしかったですよ」とケロッと答える。そこから自給自足したいという思いも芽生え、狩猟免許や猟銃所持の取得に向けて勉強中である。シカ皮のなめしも体験した。個人で手がけている人はいない中で、いつかは自宅を作業場にしてやりたいとも語る。

村は何もない所で不安になるのではと心配したが、村の生活は「わくわくする」と話し、狩猟見学に皮なめし、さらには村消防団にも入るなど好奇心旺盛で物怖じすることのない彼女には無用なことだった。

最後に「まずは村の事を知る、周りの人との絆を大切に、今は頼っているけれど、頼られる存在になりたい」と力強く語った。

好きな革のように、村になじみ、変化しながら、この村で自分に合った生き方を見つけてほしい。



くれないし、知恵とスキルを持つ地域の力を借りつつ自分も成長し何か役立てて、ここで生きていきたいという

好きな革のように、村になじみ、変化しながら、この村で自分に合った生き方を見つけてほしい。

## ご存知ですか？ こんな情報・制度

### 高齢者等の皆さんへ 「湯の沢温泉入浴券」を配布しています

入浴料村民優待を受け  
『村民カード』をお持ちですか？

「日帰り入浴料」が村民優待価格で利用できますので、忘れずに手続きしてください。

企画商工課、トマム支所で行っています。

■お問い合わせ  
企画商工課商工観光担当  
電話 56-2124

村では、高齢者の皆様の健康の保持増進と、社会参加、交流の機会の提供をはかることを目的に、占冠村湯の沢温泉の無料入浴券をお配りしています。ぜひ、この機会にご利用ください。

対象者：75歳以上の方及び後期高齢者医療の保険証をお持ちの方  
(ただし、占冠村に住民票のある方)

配布枚数：お一人様今年度につき10枚

配布場所：保健福祉課、トマム支所

※保険証等身分が証明できるもの、印鑑をご持参ください。

配布期間：平成30年3月31日まで(使用期限も同じです)

◎年度途中で75歳になられた方には、保険証送付時に同封します。

《湯の沢温泉日帰り入浴料》営業時間11:00~20:30

	一般料金	村民価格	高齢者等
大人(中学生以上)	500円	330円	無料(10回分)
子ども(小学生)	200円	170円	-



■お問い合わせ 保健福祉課国保医療担当 電話 56-2122