

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③

インスリンは、すい臓でつくられる、血糖値を下げるただ一つのホルモンです。  
今回は、糖の代謝に関わる「インスリン」についてお話しします。

インスリンによる血糖調整

通常、空腹時血糖はおよそ70〜100 mg/dlの範囲で一定に保たれています。食事の合間や夜間寝ている時も、すい臓はインスリンを少しずつ出して、血糖値を一定に調整しています。(基礎分泌)。  
インスリンの働きで糖を取り込んで貯蔵を行う臓器は、主に肝臓、筋肉、脂肪組織です。食事によって血糖値が上がるとすい臓が素早く察知して、すぐにインスリ

ンを通常より多く出します(追加分泌)。その結果、肝臓、筋肉、脂肪組織などへ糖の取り込みが促進され、血糖値が下がります。

インスリンの働きを悪くする原因

原因にはメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)が大きく関係しています。高血糖状態が続くと、インスリンは肝臓や脂肪組織に糖をどんどん取り込みます。臓器に過剰に糖が取り込まれるとそれはやがて脂肪に変化してたまり、肝臓は脂肪肝へ、臓器周囲には内臓脂肪が増えます。  
その脂肪からは、遊離脂肪酸という悪玉のホルモンが分泌され、インスリンの働きを悪くします。この結果、脂

肪肝、内臓脂肪がさらに増加し、さらにインスリンの働きを悪くするという悪循環が起ります。

インスリンの量が不足したり、働きが悪くなると起きること

糖尿病は、インスリンが出なくなる(インスリン分泌障害)もしくはインスリンは出るが働きが悪くなる(インスリン抵抗性亢進)などのインスリンの働き不足により、慢性の高血糖になる疾患です。  
通常であれば、インスリンの働きで、臓器に糖を蓄え、血糖値を下げます。肥満などにより、インスリンの働きが悪くなると、臓器に糖を取り込むために大量のインスリンを出さなくてははいけません。その状態が続くと、やがて出し尽くし、インスリンが出なくなってしまうので、慢性的の高血糖となるのです。

自分の状態を健診で確認しましょう

インスリンが正常に働いているかを確認するには、健診項目の血糖値とHbA1c値が目安となります。  
糖尿病で怖いのは、長年の高血糖で血管が傷つき、合併症を起こすことです。少しでも早く気づくこと、気づくこととすることが大切です。

自分の「今」の状態を正しく知り、食べる物を選び、体を動かすことが糖尿病の悪化や合併症を予防することにつながります。少しの変化と工夫次第で、元気にいつまでも暮らせるように生活習慣を見直してみましょう。

健診結果のココをチェック!

健診項目	※正常値
空腹時血糖	99mg/dl以下
HbA1c	5.5%以下

※健康な方の正常値です。

まだ間に合う健診  
【個別健診のご案内】

集団健診の申込は終わりましたが、健診機関にて受けることができる「個別健診」があります。  
次のいずれかの医療機関にご予約ください。

予約後、村から受診券を発行しますので、担当までご連絡ください。

- 旭川がん検診センター  
電話 0166-53711
- 村立占冠診療所  
電話 56-2369
- 村立トママ診療所  
電話 57-2024

※平成30年2月28日(水)までに受診してください。

※診療所での健診の場合、眼底検査はできません。

お問い合わせ

保健福祉課保健予防担当  
電話 56-2122



# 9月9日は救急の日

## 救急医療の利用のルール

◎休日・夜間の急病は、富良野圏域の中核病院である富良野協会病院を受診してください。ただし、次のことにご留意願います。

富良野協会病院 富良野市住吉町1番30号  
電話 23-2181

休日・夜間の診療内容は

- 応急処置が中心です。通常診療と違い、専門的な診療体制が整っていません。
  - 小児科などの専門医が少ない場合が多く、専門的な治療を行う体制ではありません。
  - 詳しい検査はできません。そのため診断が確定しないことがあります。
  - 処方される薬は、通常1日分です。原則平日の通常診療が始まるまでの日数を処置します。
- 以上のことから、専門的な治療を希望される方や日中に症状がある場合は、通常の診療時間帯にかかりつけ医等の医療機関を受診してください。

しかし、下記の症状があった場合には、迷わずに救急車を呼んで、救急医療機関を受診してください。

- 意識がない □半身のまひ □ろれつが回らない □広範囲のやけど □大量出血している
- 呼吸困難 □激しい頭痛、胸痛、腹痛 □骨折して歩けない

安心して暮らせる地域にするためには、救急医療の現場で働く人と、医療を受ける側の共通認識が必要です。

いま救急医療の現場では、救急隊員、医師、看護師が一刻を争う患者のために最善を尽くそうと奮闘していますが、地域での担い手不足や、医療知識や技量の向上のために緊張感が常につきまとい、労働時間超過により医師が過労死するという報道もされています。



患者自身も正しい医療知識を持ち、症状や緊急度に応じて、適正に医療を受けるよう心がけましょう。

## ご存知ですか？ こんな情報・制度

## 薪ストーブはいかかですか？ ストーブ購入・薪購入に助成があります

村の総合計画で「森林資源を保全・育成・活用する林業関係事業の振興」や「地域資源を活用した新エネルギーの活用」を重点目標に、「木質バイオマス等」の有効活用が位置付けられ、現在、村施設では湯の沢温泉に薪ボイラー、道の駅やミナ・トマム、スキー場ロッジに薪ストーブが導入されています。

薪ストーブ購入費・設置費、家庭用の薪購入費の一部を助成しています。

ご家庭でこの冬は薪ストーブで暖をとり過ごしてみませんか？ぜひ助成制度をご利用ください。



### ◎「木質バイオマスエネルギー導入促進事業」の内容

対象経費	補助率及び限度額	備考
薪ストーブ・薪ボイラー購入	購入費の1/2以内 ただし、購入価格が10万円以上のもの。上限25万円とする。	・村内業者から購入したものに限る。 ・補助金の交付は同一住宅及び同一世帯について1回限りとする。
薪ストーブ・薪ボイラー設置	設置費の1/2以内 ただし、設置費用が10万円以上のもの。上限30万円とする。	・村内業者で設置・施行したものに限る。 ・補助金の交付は、同一住宅及び同一世帯について1回限りとする。
家庭用薪購入	購入価格1㎡あたり 定額2,000円	・村内業者から購入する村内で発生した原木を原料としている薪に限る。

■お問い合わせ

産業建設課林業振興室 電話 56-2174