

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②

糖尿病を判断するには、血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシ）があります。
今回は、この2つについてお話しします。

糖とは

栄養素の一つです。糖尿病では、糖が悪者なのですが、本来、糖は体を動かすエネルギーや細胞を作るものとして、体になくてはならないものです。主に炭水化物（米やパン等）を食べることで取り入れ、エネルギーとして使いやすいグルコース（ブドウ糖）という形にかえて体の中の臓器（肝臓、筋、脂肪組織）に蓄えます。

血糖値について

通常、グルコース（ブドウ糖）は血液中で一定に保たれており、血液中の「グルコース（ブドウ糖）濃度」のこ

とを血糖値といいます。

血糖値を一定に調節するため、すい臓からインスリン（血糖値を下げるホルモン）が出され、肝臓、筋、脂肪組織に蓄えてあるグルコース（ブドウ糖）を出し入れして量を調整しています。

HbA1cについて

ヘモグロビン（Hb）は、赤血球の成分で、全身に酸素や栄養を運びます。そこに糖がくっついた「糖化ヘモグロビン」のことをHbA1cと呼び、値は、約2か月間の血糖値の平均を表します。

くっついた糖が消費されれば、血糖値は下がりますが、消費されず、くっついた状態が長く続く（高血糖）と糖が離れにくくなり、その状態の赤血球が血液中に増えていきます。この赤血球が増えすぎた状態が糖尿病型で、値で表すと「HbA1c 6.5%以上」のことをいいます。

糖の流れ

血糖値は食間・夜間で正常に調整され、食後一時的に高くなった血糖値はインスリンによって、すぐに正常に戻されます。しかし、糖が高い状態が続くと、糖を蓄える臓器に糖が入りきらなくなり（脂肪肝など）、インスリンをたくさん出しても効き目がなくなるなど、臓器の働きが徐々に弱まります。この状態が続くと、「高血糖」↓「臓器がたくさん働く」↓「さらに臓器が弱る」↓「高血糖・糖尿病へ」という悪循環の流れができていきます。

糖尿病の治療

治療の始まりは「薬ではありません。治療の始まりは「食事療法」と「運動療法」です。

血糖値が高めで、病院を受診したら「食事・運動に気をつけましょう」と言われたことはありませんか。こう言われた時点から、糖尿病の治療は開始します。多くは初め、薬を出されず2〜3か月後に再度受診をと言われます。これは、まだ食事・運動療法で状態が改善するかを見る期間です。再受診でも血糖が高ければ、医師は食事・運動だけでは改善が無理な状態であると判断し、薬が出されるのです。

合併症を防ぐために

糖尿病治療ガイドでは、合併症を起こさないために、治療中の血糖コントロール目標を「HbA1c 7.0%未満」に定めています。治療していても、この値を超えることが多いと、合併症になるリスクが高まります。

薬は悪者ではなく、体のもともとの内臓の働きを補うものです。薬の効果を持続させ、合併症を防ぐためにも自分の生活を見直すという自身の努力が必要なのです。

※数値を確認しましょう。健診をお申込みでない方はご連絡ください。

◎健康診査の日程

- 8月31日（木）
午前6時～7時 トマム
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

※健診申込先 お急ぎください！！
保健福祉課保健予防担当
電話 39-8181（専用回線）

■お問い合わせ

保健福祉課保健予防担当

電話 56・21122

すべては村びとのために 村びと紹介

No. 17

有光 志穂さん
(字中トマム)

将来は羊を飼って この村で暮らしたい

有光さんは、31歳の北海道深川市出身で今年3月地域おこし協力隊として村に赴任した。恵庭の動物専門学校飼育コースで2年間学び、その後恵庭の「えこりん村」に約10年勤め、豚や羊の飼育をしていた。

えこりん村は、バラなどの植物庭園や動物が飼育され触れ合う体験イベント、レストランがあり、自然や動物を身近に感じられるエコロジーテーマパークである。そこで、羊の飼育をはじめ羊の毛刈りショーなどの体験イベントを担当していた。

現在協力隊の仕事で、ふるさと納税返礼品の商品・体験メニューなどを考案している。動物を相手に力仕事もこなしてきた作業仕事から、一変して事務仕事はなかなか慣れないという。赴任して、農業の六次産業化に関するセミナーに参加し、農産物で商品に



ならないものの加工や活用について学ぶ中から、羊毛クラフトに挑戦している。

羊毛クラフトは羊毛で動物などのマスコットを作るもので、エプロンの胸に飾られた試作品のしむかっぴーを見せてくれた。人気を集めているクラフトには綿状の羊毛を針で刺しながら固める方法と、綿状の羊毛を丸めて固くフェルト化していく比較的簡単な方法があり、簡単な方法で、いくつかのサークルワークショップを行った。参加者から昔羊を飼っていた事や羊毛をつむぐことができるなどの話を聞き、地域とのつながりも生まれている。また、地域の方と和気あいあいと楽しんだ山菜市や村民レクなど「村は地域イベントがたくさんあって楽しい。いろいろ参加していきたい。」と話す。

将来の夢は、「協力隊が終わって羊を飼って犬と暮らしたい。」飼いのつながりから、村で羊飼いをしている黒井さんと知り合い、村には何度か遊びに来ていた。「自然がある占冠がいいなあ。」と思いを抱く。羊の飼育などを通じて、頑張ってきた有光さんにとって、「えこりん村」から「しむかっぴ村」に移住しても、自然や動物を身近に感じられる村に変わりはしない。ぜひこの村で夢を実現してほしい。

ご存知ですか？ こんな情報・制度

マイホーム取得や開業などを支援！ 定住促進条例の各種事業をご活用ください

村には平成23年4月から施行された占冠村定住促進条例があり、定住を促進するため「マイホーム奨励事業」「小規模事業者支援事業」があります。

【マイホーム奨励事業】

村内に自家を新築・建て替え・又は購入するもの（リフォームを除く）に対し、商品券などが交付されます。

①マイホーム取得奨励商品券

新築・建て替え・又は購入住宅の母屋建物部分の固定資産税相当額のおおむね3年間分を商品券で交付

②マイホーム継続居住商品券

新築後5年を経過し、今後も5年以上継続して暮らす意思のあるものに、商品券20万円分を交付

③マイホーム新築奨励金

マイホームを新築・建て替えしたものに現金50万円を交付

【小規模事業者支援事業】

産業を行うため、新たに開業する小規模事業者（風俗営業を除く）に対し、商品券などが交付されます。

①開業支援商品券

商品券20万円分を交付

②事業継続奨励金

①の申請を行ったもののうち、その事業が3年以上継続し、今後も継続されると認められる場合、さらに現金30万円と商品券20万円を交付

③雇用奨励金

村内居住者を新たに常用従業員として雇用し、継続して1年以上雇用した場合は1名につき年額24万円を交付（村外居住者の場合は1名につき年額6万円） ※3年間交付

※詳しくは村HPまたは担当までお問い合わせください。

■お問い合わせ 企画商工課企画担当 電話 56-2124