10月9日～15日
糖尿病週間

糖尿病は合併症が怖いのです

病気の早期発見のため、年一回は検診を

糖尿病は、ともすると軽く考えられ、手遅れになりがちな病気のひとつです。それは、症状が軽いうちは、自覚症状もなく、健康な人と変わらない生活ができるからです。また、糖尿病は、そのままほうっておくと、心臓病や腎臓病、視力障害などの病気を併発することもあります。

十一月九日から十五日までは「糖尿病週間」です。この機会に糖尿病を正しく理解し、毎日の生活を見直しましょう。

インスリンは糖質を体の中で燃やします

私たちの体は、食べものに含まれている栄養分を絶えず燃料として燃やして、エネルギーにしています。栄養分には、糖質、たんぱく質、脂質などがあり、糖質は、最も良い燃料です。食べものに含まれていた糖質（ブドウ糖）は、血液の中に入り、体の細胞の中で燃料として使われます。そこで余った糖質は、グリコーゲンというものに形を変え、肝臓や筋肉に蓄えられます。

このように糖質を、体の中で燃やしたり、余ったものを蓄えたりする働きをするホルモンがインスリンです。インスリンは、胃の裏側にあるすい臓で作られています。

このインスリンが、血液の中に十分あるときは、食後まもなく糖質は燃やされて、血液中の糖分量（血糖値）は、低くなります。しかし、インスリンが不足すると、糖質が燃やされず、血液中の血糖値は、高くなったままになります。血糖値がある程度を超えて高くなると、糖分が尿に流れ出ることになります。

栄養分を上手に利用できないと糖尿病に

糖尿病は、すい臓でインスリンが十分に作られなかったり、作られてもインスリンを利用できなかったりして、体の細胞が糖質、たんぱく質、脂質などの栄養分を上手に利用できなくなる病気です。

症状があるとかなり病気が進んでいます

糖尿病の症状には、次のことがあげられます。

□血糖値が高くなったために現れる症状

- 一日の尿の量や回数が多い。
- のどがかわく。
- からだがだるい。
- 食べてもやせる。
- 食べても空腹感がある。

□糖尿病の合併症による症状

- 手足がしびれる。
- 目がかすむ。

糖尿病の初期では、血糖値が高くても、無症状のことが多く、症状がみられるのは、かなり進んだ時期です。

糖尿病で怖いのは「合併症」です

糖尿病で恐ろしいのは、自覚症状がでにくいため、知らないうちに合併症を引き起こすことだといわれています。糖尿病は、長い間ほうっておいたり、いいかげんな治療をしていると、全身にいろいろな合併症がでてきます。

たとえば、血管がかたくなったり、もろくなったりするため、脳卒中、心筋梗塞、高血圧などの循環器系の病気を引き起こしやすくなります。

また、ときには失明にも至る糖尿症性網膜症や、白内障などの目の病気、神経痛や手足のしびれ、細菌やカビなどによる感染症も糖尿病の合併症としてよく起こる病気です。

糖尿病の治療は食事と運動が基本に

糖尿病の治療は、食事療法、運動療法が基本です。インスリンの節約が目的です。それでもまだインスリンが不足の人には、薬物療法が必要です。

□食事療法…食べすぎや肥満を防ぐため、一日に摂取するエネルギー総量をコントロールし、いろいろな栄養素をバランスよく取ります。

□運動療法…運動によって筋肉内の糖を消費させ、血液中の血糖値を下げます。また、全身運動は、血液の循環を良くし、心臓や肺の働きを良くするなどの効果があります。

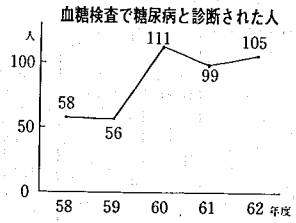
□薬物療法…食事療法をしても血糖のコントロールができない人に、血糖値を下げるために薬を使います。血糖降下剤を飲んだり、インスリンの注射をしたりします。

四十歳過ぎたら年に一回は定期検診

新津市でも、今年の市民健診で血糖検査を受け、糖尿病と診断された人は、百五人で年々増加しています。

糖尿病を早期発見するため、特に四十歳を過ぎたら、年に一回は、定期検診を受けるようにしてください。

血糖検査で糖尿病と診断された人



今年の糖尿病教室（1回目）には24人が参加

糖尿病教室で病気を勉強

市では、「自分の健康は自分で守る」ことを目的に、毎年「糖尿病教室」を開いています。この教室では、糖尿病について知ってもらい、食事療法などを指導しています。今年度は、10月から来年の2月まで6回開かれ、糖尿病患者やその家族の人などが参加されています。

お買物、ご用命は市内で

贈答品・美術品
中野せともの店
本町4丁目　☎22－1086

ワープロスクール
好評に付き11月生募集
★総時間　32時間（1回2時間 週2回）2ヶ月で終了
★受講料　月10,000円
★電話予約随時受付致します。
★詳細は下記まで電話又はご来校下さい。
協賛 Canon キヤノン販売株式会社
新津技芸専門学校
新津市本町4丁目10の8 ☎(0250)22-0329・3888

みやげ品・特産品　菓子類の部（その1）

名　称	発想、セールスポイントなど	考案者(敬称略)
油田最中（もなか）	石油の里、三色だんごがヒント。アイス最中のように三等分できるように。	平賀真理子（新町2）
笹だんごの真空パック詰め	1日、2日たってもやわらかく、手をかけずに食べてもらえるように。	梅沢京子（三川村）
さつきあられ	さつきまつりにちなんで。	本間清吉（大鹿）
松葉を型どったお菓子	秋葉山の松から。	
松の実か松の種	松笠の一片を型どったもの。	
いちご羊かん	新津はいちごの産地。売りものにならないいちごを羊かんにする。	中村良子（山谷町1）
涼味　白玉の滝	涼しさを売りものにくず切りの中に白玉粉または上新粉で練った団子を浮かせる。	匿名希望
三色もなか	三色だんごがヒント。	平賀廣一（新町2）

現物を持ってくる熱心な市民も…

市民のアイデアでまちの活性化を

応募者36人、応募点数60点―＊

市では、まちの活性化に向けた新たなみやげ品・特産品を創出するため、市民の皆さんからアイデアを募集していました。このほどその結果がまとまりましたので、今号から数回に分けてご紹介します。

応募者は三十六人で、応募点数は六十点。内訳は、菓子類二十四点、木工・紙・その他工芸品十一点、農産物加工品十四点、ガラス工芸品五点、酒類一点、その他五点となっています。

国民健康保険の適正調査にご協力を

正しい国民健康保険の加入資格を把握するために、「国民健康保険の適正調査」を行います。調査の対象となる世帯には、十一月中に往復はがきが発送されます。はがきが届きましたら、お手数でも期日までに回答してくださるようお願いします。

□調査対象世帯…国民健康保険加入世帯のうち、社会保険など（会社・職場の保険）の扶養として加入できるのではないかと思われる世帯

社会保険に加入したら市役所で手続きを

国民健康保険は、加入される人の数によって保険料が変わりますが、社会保険などの場合は、加入者が増えても保険料は変わりません。もし、社会保険などへの加入ができるようでしたら、早めに職場の保険担当者に手続きをしてください。

また、社会保険などに加入したときは、必ず国民健康保険をやめる手続きをしてください。手続きは、市役所市民課②番の窓口です。なお、手続きのときには、必ず新しく加入した保険証と国民健康保険証、印鑑をお持ちください。

小学校入学児童の健康診断日

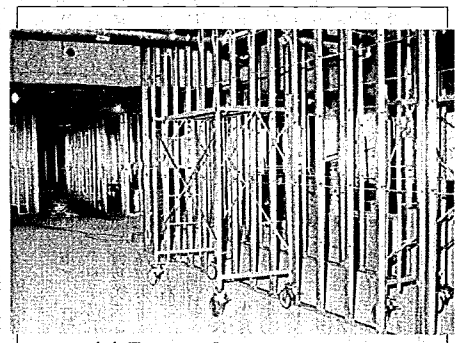
学校名	期日	受付時間
第一小	11月25日	13：00～13：30
第二小	11月10日	13：00～13：30
満日小	11月6日	13：00～13：20
結小	11月26日	12：30～13：00
市之瀬小	11月5日	12：30～13：00
小合東小	11月12日	12：40～13：00
小合小	11月10日	12：45～13：00
金津小	11月17日	12：30～13：00
阿賀小	11月25日	13：10～13：25
新関小	11月26日	12：30～13：00
第三小	11月17日	13：00～13：20

来春入学予定者の健康診断を実施します

来年の春、小学校へ入学する子どもたちを対象とする「健康診断」が、学区ごとに上の表のように行われます。就学予定者には、近く健康診断の案内状を送りますので、保護者または付き添い同伴のうえ、案内の日時に忘れずに受けさせてください。

また、幼稚園や保育所から「保健調査票」が配布されています。内容を記載のうえ、健康診断当日にご持参ください。

なお、診断日が近くなっても、案内状が届かないという人がありましたら、教育委員会学校教育課（☎24－5192）へご連絡ください。



各部屋のかべの骨組の下地組工事が始まりました。
10月15日撮影

市庁舎建設の進行状況⑬

お買物、ご用命は市内で

カメラ在庫豊富　店舗移転のお知らせ
カラープリント、スピード仕上げ
パソコン　ワープロ　PHOTO STUDIO　カメラ
サカヅメ　CAMERA HOUSE
新津市本町4丁目　☎(代)22-0045
ご案内図　駐車場　長崎屋新津店　新店舗 サカヅメ　旧スタジオサカヅメ　旧カメラのサカヅメ

矯正・小児・歯科一般
奥田歯科医院
本町2丁目3-1（市役所トナリ）
TEL　22－0064