

広報 つきがた

No. 143

昭和56年10月10日発行
発行 / 新潟県月潟村役場
毎月10日発行 1部10円

人口動態	9月30日現在	9月中の移動
世帯数 812	人口総数 3,867	出生 4 転入 3
(男 1,881 女 1,986)		死亡 2 転出 6



第一回月潟村老人ゲートボール大会 開催される

大会の前段としてかなり白熱した試合内容でした。

月潟村公民館主催、月潟村老人クラブ連合会後援のこの大会は、老人の心身の健康保持と積極的な生きがいを高めることにより、老人の福祉増進に寄与することを目的として9月28日、月潟小学校グラウンドに於て、老人クラブ各支部八チーム参加で開催されました。

Ⅱ写真 競技方法は2ブロックに分け1ブロック4チームによる総当りリーグ戦として、上位各2チームが決勝トーナメントに出場し優勝を競い、各チームの作戦がさえ渡り好ゲームが展開されました。

この大会は、10月4日に郡老連主催の西蒲原郡老人ゲートボール

優勝 西蓋場チーム
準優勝 月潟第三長生会チーム
三位 曲通チーム

また、去る10月4日、郡老連主催の第2回西蒲原郡老人ゲートボール大会が月潟小学校グラウンドを会場に9チーム参加で行なわれ、月潟チームは次のとおり優秀な成績をおさめました。

試合結果

優勝 巻町チーム
準優勝 分水町チーム
三位 月潟Bチーム

糖尿病にならないために

十一月九日と十五日は、糖尿病週間

糖尿病にかかると人は年々増えており、中年以上の方に多くみられるのが特徴です。中年になつたらまず糖尿病検査を定期的に受けるようにすることが大切です。

糖尿病の原因については、よく分かっていませんが、次の点には特に注意を払う必要があります。

①糖尿病は遺伝との関係が深いので、両親や近い血族に糖尿病の人がいる場合は、体質的にかかりやすいとみなければなりません。注意が必要です。

②糖尿病の誘因として、まず肥満があげられます。太っていると、すい臓から出るインスリンの分泌が少なくなり、血液中のブドウ糖が異常に多くなります。肥満は糖尿病の「敵」と心得て、食べすぎや運動不足には十分注意しましょう。

③ストレスがたまることも要注意です。神経が疲れると、副じんホルモンの分泌が増えるために、血液中のブドウ糖が多くなるからです。

④酒やタバコもなるべく控えるようにしましょう。

⑤女性の場合は妊娠・出産をきっかけに発病する場合がありますので、時々、検査を受けましょう。

糖尿病は、早く発見し正しく治療すれば脳卒中や心臓病などの合併症も予防でき、健康な人と同じように活動できます。

ただ、気をつけなければならぬのは、この病気が、初期の段階ではほとんど自覚症状がないことです。知らないままでは、糖尿病の「敵」と心得て、食べすぎや運動不足には十分注意しましょう。

糖尿病にかかると人は年々増えており、中年以上の方に多くみられるのが特徴です。中年になつたらまず糖尿病検査を定期的に受けるようにすることが大切です。

糖尿病の原因については、よく分かっていませんが、次の点には特に注意を払う必要があります。

①糖尿病は遺伝との関係が深いので、両親や近い血族に糖尿病の人がいる場合は、体質的にかかりやすいとみなければなりません。注意が必要です。

②糖尿病の誘因として、まず肥満があげられます。太っていると、すい臓から出るインスリンの分泌が少なくなり、血液中のブドウ糖が異常に多くなります。肥満は糖尿病の「敵」と心得て、食べすぎや運動不足には十分注意しましょう。

③ストレスがたまることも要注意です。神経が疲れると、副じんホルモンの分泌が増えるために、血液中のブドウ糖が多くなるからです。

④酒やタバコもなるべく控えるようにしましょう。

⑤女性の場合は妊娠・出産をきっかけに発病する場合がありますので、時々、検査を受けましょう。

糖尿病は、早く発見し正しく治療すれば脳卒中や心臓病などの合併症も予防でき、健康な人と同じように活動できます。

ただ、気をつけなければならぬのは、この病気が、初期の段階ではほとんど自覚症状がないことです。知らないままでは、糖尿病の「敵」と心得て、食べすぎや運動不足には十分注意しましょう。