

### 8月の救急外科医院

日	住所	病院名	電話
6	吉田町	県立吉田病院	吉田2-5111
13	新潟市花園町	新潟市中央病院	新潟45-4101
20	吉田町	県立吉田病院	吉田2-5111
27	巻町	巻町立巻病院	巻2-3111

## 暮しの健康 — 糖尿病について

毎日暑い日が続くこのごろですが、朝早くから畑仕事に出かけておられるAさん(45才・農家の主婦)は、去年の今頃のことを思い出していました。去年の春頃から、畑仕事に出ると、すぐに疲れる、だるい、のどがかわいてしかたないなど、体の具合がおかしくなりました。村の総合検診で、尿中に糖が出ていたと言われ驚いてしまいました。そして役場で行われる血糖検査(糖負荷試験)を受けることになりました。

毎日暑い日が続くこのごろですが、早朝空腹期に、サトウ水を含み、一時間後、二時間後に、糖分がどの程度尿中・血液に出てくるかを調べる検査です。その検査を受けながら、医師の説明を聞いてきました。

▼糖尿病とは、疲れやすい体がある、始終口がかわくのは軽症のほうで、手足のシビレ感・やせてくる。目がかすむなどの症状が目まぐるしく、気がついてきた時には、はまったく見え、手足も動かさず人同様となっていました。

もう恐い疾病なのです。糖尿病は全身の病氣と言われますが、ホルモンの一種であるインスリンの働きが弱くなったために起こります。インスリンが不足して、力のもともなる糖質のとりこみ方が、うまくいかなくなり、ひいてはたんぱく質脂肪のとりこみにも悪影響を、およぼしてきます。このインスリンと言うホルモンは、胃の裏側にある、すい臓から分泌されます。そして糖質が体内で燃え力を出すために重要な役割を、果たします。ですからそのインスリンの能力に応じた食べ方・運動をして、すい臓の働きを弱めないようにすることが大切であり、糖尿病の予防につながります。また尿中に糖が出たからと言って、かならずしも糖尿病とは決められません。診断の

の経過をみるためには、血糖検査(糖負荷試験)が、そのカギとなります。▲そしてAさんの結果は、糖尿病の軽いほうで、薬、インスリン注射をしなくてもよいと言われました。しかし体に必要栄養をきちんととり、食べすぎに注意すること・積極的に運動し、バランスのとれているかどうか毎年一回血糖検査を受けることなど、医師から指図をつけて、血糖検査をうける必要があります。今年も都

文責 保健婦

### 乳児検診

期日 8月29日(火)  
場所 岩室村役場第二会議室  
午後1時~1時30分  
対象 昭和52年10月, 11月  
昭和53年4月, 5月生まれ  
の者, 及び前回未受診者

### キッチンカーがきます

(栄養指導車)

期日 8月24日(木)  
場所 和納農協前  
(午前10時~11時30分)  
岩室公会堂  
(午後1時30分~3時)  
※きがるにできる夏バテ予防の献立をおぼえてみませんか。

### 今月の

#### 心配ごと相談日

八月一日 間瀬専光寺  
相談員 岡本正明  
五十嵐浄尊  
八月十日 岩室村役場  
相談員 佐藤九三九  
八月二十日 夏井公会堂  
相談員 阿部ヤノ  
佐藤九三九  
八月二十五日 岩室公会堂  
相談員 青柳正彦  
石添義雄  
時間はいずれも午後一時から四時まで。

### 今月の納税

納税はお早目に!!

◎村民民税二期  
納期限 八月三十一日  
お忘れないうち納入してください。

### 二み収集の

#### 休みについて

八月十六日(水)、岩室地区のごみの収集は都合により休ませていただきます。ごみが腐敗しますので水をよく切って収集日の朝、きめられた場所へ搬出されるようご協力ください。

### うぶごえ

氏名	生年月日	保護者	部落名
金子 麻子	5.5.28	克智男	橋本
相沢 寛	5.31.31	忠男	和納
本間 真由美	5.5.31	道晴夫	樋田
本野 恵徳	6.5.5	正三	津雲
佐野 千恵子	6.6.6	敬平	岩室
渡辺 香代子	6.7.7	幸三	石越
小林 涼子	6.9.9	裕道	西船
成岡 正人	6.11.11	政吉	石船
大岡 純子	6.15.15	誠吉	金池
宝輪 好美	6.6.6	秀昌	間瀬

### おくやみ

氏名	年令死亡月日	世帯主	部落
伊藤 定栄	6.6.1	礼行	和納
渡辺 長治	6.4.4	正栄	横曾根
田中 惣助	6.6.6	熊太郎	和納
田中 ヌシ	6.8.8	哲三	間瀬
田中 ヌシ	6.8.8	久松	津雲
田中 ヌシ	6.5.5	久松	間瀬

### おめでた

氏名	前住所	新住所
山本 恵光男	夏雲町	夏井
関本 久美子	石瀬	石瀬
渡辺 久美子	吉田	和納
佐藤 裕美子	吉田	和納



6月30日まで