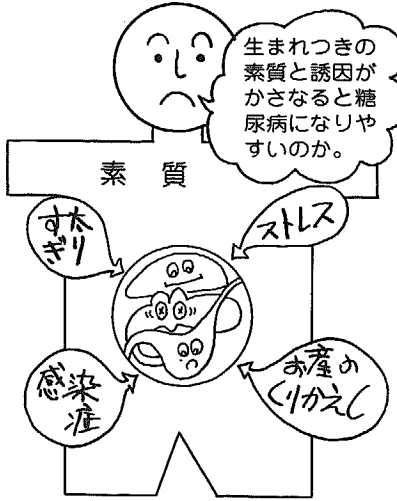


# 暮らしの健康

シリーズ(2)  
文責/保健婦

糖尿病の発病原因には、先天的な遺伝と後天的な誘因とが考えられます。  
(1)遺伝——生まれつきい臓の働きが弱い人に、食べ過ぎ、運動不足、肥満などの後天的影響が加わると、すい臓

糖尿病は、すい臓からのインスリンと呼ばれるホルモンの分泌が不足し、食物中の糖質を体のエネルギー源として利用処理することが出来なくなつて起ります。  
お米などの食物に含まれる糖質は、体に入ってから血液の中でブドウ糖になります。これが活動の原動力(エネルギー)となるためには、筋肉・脂肪など体の組織の中まで入らなければなりません。この糖質が組織の中に入るためには、インスリンが必要になつてきま



## 糖尿病の予防

### 糖尿病とは……？

す。インスリンが不足すると血液中にブドウ糖が停滞して高

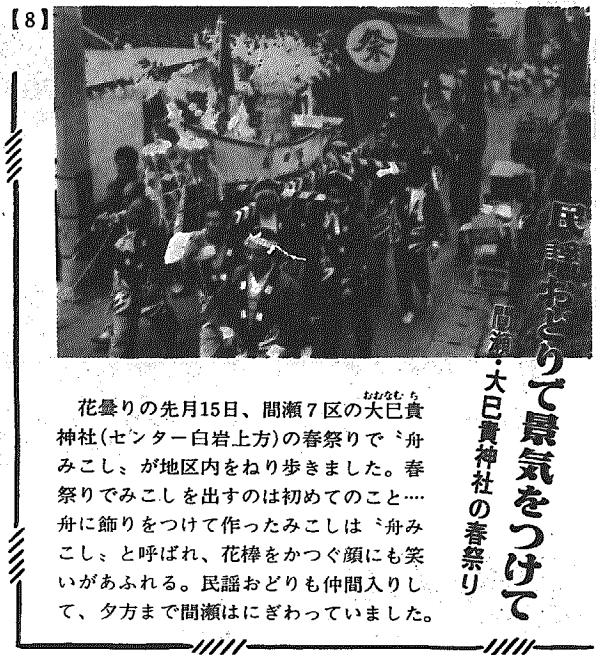
が疲労しインスリンの分泌が低下して糖尿病になると言われています。糖尿病患者のいる家系には四割くらいの割合で、同じ病気になります。という報告があります。  
(2)誘因——肥満：肥満と糖尿病とは一定の関係があります。肥満を防ぐことは、糖尿病予防のうえで大切なことです。

濃度となり、尿の中にブドウ糖が排出されるようになります。

#### 発病の原因

とをなしますが、ウイルス感染症などを契機として発病したり、糖尿病の人が感染症によつて悪化することがしばしばみられます。これらの誘因をつくらなければ、発病を防ぐことができます。

精神的緊張：急激な精神的感動やショックの時に一時的な糖尿病がみられることもあり、神経系統が関係している、と考えられます。  
妊娠・出産：年齢に関係なく女性の場合、妊娠・出産を契機に糖尿病が発病する場合があります。



大日貴神社の春祭り  
花曇りの先月15日、間瀬7区の大日貴神社(センター白岩上方)の春祭りです。舟みこし、が地区内をねり歩きました。春祭りでもみこしを出すのは初めてのこと。舟に飾りをつけて作ったみこしは、舟みこしと呼ばれ、花棒をかつぐ顔にも笑いあふれる。民謡おどりも仲間入りして、夕方まで間瀬はにぎわっていました。

## 民生委員 児童委員 25年間の活躍に

### 厚生大臣特別表彰 阿部ヤノさんと中原節さん



昨年十二月の民生委員いっせい改選で退任された夏井の阿部ヤノさん(在職年数三十五年四月)と和納四区の中原節さん(同二十五年)のお二人が、このほど厚生大臣から特別表彰を受けました。これは民生委員、児童委員として二十五年以上の長い間の活躍が認められたものです。最近では社会情勢、家族構成の変化で生活環境が複雑化して人の連帯意識が薄くなったなかで、努力されてこられた阿部さん、中原さん、おめでとございます。

## 火災から守って!! 伸びる木 伸びる村

今年もハイキングや山菜採りの行楽シーズンがやってきました。この季節はまた林野火災の最も多い季節です。  
ハイカーや入山者のたばこの投げ捨て、たき火などの不始末が原因です。どんな小さなたき火でも、バケツ一杯の水の用意は常識です。山のなかではたき火は、はしない、たばこは必ず消して持ち帰るくらいの心構えがほしいものです。  
森林は私たちにとって貴重な資源です。ハイキングや山菜採りなどで山に出掛けのときは次のことを守って楽しい一日に——  
▷たばこの吸いがらは必ず消す。  
▷車からたばこの吸いがらを投げ捨てない。  
▷たき火の場所を離れるときは完全に消えたことを確かめる。  
▷枯れ草などのある危険な所では、たき火はしない。  
(注意)…森林などで、たき火をする場合は消防署に連絡をしてください。

### 危険物取扱者試験

▽問合せ・願書請求：消防岩室分署(☎②三三六〇)へ  
▽願書受付：五月三十一日～六月六日  
▽願書提出：県総務部消

### 自衛官募集

〔二等陸・海・空士〕：十八歳以上二十五歳までの男子。常時受付。詳しいことは、役場総務課(☎②四一一・内線二〇三)か自衛隊加茂募集事務所(☎〇二五六五②五二二二)へ

### 下馬評

言葉の歴史書  
日本ダービーともなれば、いつもは競馬に興味を持っていない人でも「本命」とか「穴馬」といった「下馬評」に興味をひかれるようです。しかしこの「下馬評」の馬は、競馬とは関係がありません。城門や社寺の入り口に「下馬」「下乗」などと、それから先へは馬で乗り入れたことを禁ずるむねを示した「下馬札」から出た言葉です。  
下馬札が立てられている場所「下馬先」で、主人を待つ供の者たちが、うわさ話をしながら無責任な批評をし合ったところから「下馬評」は世間での評判取りざたの意味になりました。徳川幕府初期の大老酒井忠清が「下馬將軍」の異名で呼ばれたのは、江戸城大手門の下馬先に屋敷があったからです。  
また「下馬売り」は、下馬先に集まっている供の者たちのために、食べものを売りにきた商人のことで、酒やおでんを商ったのが「下馬酒屋」でした。  
大きな駐車場の近くにあるレストランで、ドライバーたちがしゃべり合っていたら、その話題がさしずめ現代の「下馬評」というところでしょうか。

## 春の文化祭

楽しい催しがいっぱい

将棋大会・芸能祭(27日)

公民館  
5月26日(土) 9:00~21:00  
27日(日) 9:00~17:00

## 赤十字運動にご協力を

### 子ども会指導者 専門講座 受講生を募集

公民館では、会の運営から各種ゲーム指導まで、子ども会活動に役立つ内容を中心にして、専門講座を開設します。子ども会に関心のある方ならどなたでも受講できます。ふるってご参加ください。  
▽対象：子ども会育成会関係者・PTA会員  
▽定員：三十五名  
▽期間：六月～七月の火曜日・金曜日の夜(十回開講予定)  
▽会場：岩室村公民館  
▽内容：子ども会の運営、指導のあれこれ  
▽申込み：今月二十五日までに公民館(☎②四四四四)へ。

## 赤十字運動にご協力を

赤十字事業のほとんどは、社員から年五百円以上を納めていただいている社費によって運営されています。  
今月は社員、社費の強調月間です。岩室村もこれに合わせ、今月二十五日までに社費を納入していただくために準備をしていますので、ご協力をお願いします。

## 16ミリ映写機操作の認定も取れます

公民館では、会の運営から各種ゲーム指導まで、子ども会活動に役立つ内容を中心にして、専門講座を開設します。子ども会に関心のある方ならどなたでも受講できます。ふるってご参加ください。  
▽対象：子ども会育成会関係者・PTA会員  
▽定員：三十五名  
▽期間：六月～七月の火曜日・金曜日の夜(十回開講予定)  
▽会場：岩室村公民館  
▽内容：子ども会の運営、指導のあれこれ  
▽申込み：今月二十五日までに公民館(☎②四四四四)へ。