

わかっておきたい糖尿病の基礎知識

糖尿病とは、どんな病気

血液中のブドウ糖(血糖)は、血液中を巡って全身に運ばれて細胞に取り込まれ、細胞が活動するためのエネルギーとなります。この細胞の活動が円滑に行われるには、インスリンというホルモンの働きが必要です。

糖尿病とは、そのインスリンというホルモンの出かたが不十分であったりその働きが悪くなったために、ブドウ糖が細胞に取り

込まれにくくなって血液中に貯り、尿中にも糖が排泄されていく病気です。こうなると体にエネルギーを補給しにくくなり、のどの渇きや多尿、体重減少、疲労感など全身にさまざまな障害をもたらすのです。

全身に現れる、怖い合併症

網膜症、腎症、神経障害が糖尿病の「三大合併症」です。血糖の高い状態が続くと血管内に不要物質がたまり、血管壁が硬く、もろくなります。細い血管が集まっている目や腎臓は特にダメージを受

けやすく、網膜症、腎症が現れるのです。網膜症は失明に至ることもあり、腎症は進行すると人工透析が必要になることもあります。この血管障害は、細い血管を侵すだけでなく、脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化も引き起こします。

神経障害は、神経痛や知覚障害のほか、自律神経に障害が出て、発汗異常や便秘、下痢などを訴えることもあります。また、細菌に対する体の抵抗力が低下し、風邪などの感染症にもかかりやすくなります。

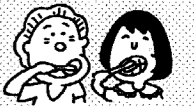
早期発見と予防のために

糖尿病は、進行してしまうと治療効果がなかなか上がらないので、早期発見が何より大事です。一般に、初期段階では無症状ですが、しだいに多尿やのどの渇き、体のだるさなどの糖尿病の症状が現れます。そうなる前、すでに初期の段階を過ぎていくことがほとんどなのです。だからこそ、定期的な検診が不可欠です。

村では、基本健康診査で尿糖の、また随時血糖の検査を実施しています。ぜひ、年一回は健診を受け、自己の健康を確認しましょう。もし糖尿病になってしまったら、食べすぎや運動不足に注意し、血糖を正しくコントロールしましょう。

歯医者が教える……

歯の健康



Q & A コーナー

Q うちの赤ちゃんに歯が生えてきたのですが、歯の健康で気をつけることはありますか？

A 歯が生えたら赤ちゃんなは、まだ授乳していると思えます。そのとき必要以上に甘いものを与えないでください。だんだんと授乳していると乳歯のむし歯の原因になります。規則正しく授乳し、哺乳ビンで甘い飲み物をあげないようにしてください。離乳食の場合でも、規則正しい食習慣をつけて、だんだんと食べさせないように注意してください。「だらだら飲み」や「だらだら食い」は乳歯のむし歯の一番の原因です。そして、授乳後は哺乳ラシをおもちやがわりに持たせてください。歯ブラシに慣れることにより、早い時期に一人で見かけるようになります。歯ブラシに対する恐怖感も薄らぐと思えます。しかし、一人で見かけるようになって、お母さんが仕上げにみがいであけてください。

新潟県歯科医師会

手軽でヘルシー 手製の料理 コーナー

今回は、先月行われた「健康

づくり教室(健康と美のみなもと)」で実施した一品を紹介します。

カロリーをひかえ、冷めても美味しいので、お弁当のおかずにもなります。皆さんもぜひ、お試しください。

卵ときのこの

“ピリ辛炒め”



(4人分)

- 材料
- 卵.....4個
 - サラダ油(卵と野菜炒めに半々).....大1 1/2
 - しめじ.....1パック
 - ねぎ.....60g
 - トマトケチャップ.....大2強
 - 酢.....大1
 - 酒.....小2
 - オイスターソース.....小1
 - しょうゆ.....小1
 - 砂糖.....小1
 - 豆板醤.....小1/2
 - コショウ.....少々

作り方

- 卵は軽くときほぐし、しめじは石づきを除きほぐす。ねぎは斜めに3mm幅に切る。
- ②の調味料を混ぜ合わせる。
- フライパン(フッソ加工)に油の半量を熱し、卵を加え、半熟状に炒めて取り出す。
- 残りの油を足し、しめじとねぎを炒めて取り出す。②を加えて煮詰め、卵としめじ、ねぎを戻してからめる。

サラリーマンと確定申告

所得税の「還付申告」は 一月から受け付けています

確定申告をするサラリーマンの多くは所得税の還付を受けようとする方ですが、その申告書の提出は一月からできます。確定申告期間(二月十六日～三月十七日)は、税務署の窓口が大変混雑しますので、所得税の還付を受ける方は、源泉徴収票をもらった早め申告してください。



確定申告をする場合

- サラリーマンでも確定申告をしなければならぬ場合や、確定申告の必要のない人でも申告をする必要のある場合があります。
- 確定申告をしなければならぬ場合
- 給与の年収が二十万円を超える場合
- 給与を二か所からもらっている場合

- 病気がけがなどで多額の医療費を支払った場合
- 地震などの災害や盗難により住宅や家財に損害を受けた場合、また災害などに関連してやむを得ない支出をした場合
- 住宅ローンなどを利用してマイホームを新築、購入、増改築などした場合

▽還付申告書の提出はできるだけ郵送で……還付申告に必要な申告書用紙は、最寄りの税務署に用意してあります。申告書は、源泉徴収票をもらった早めに出してください。できるだけ郵送で提出してください。

▽還付申告書の提出はできるだけ郵送で……還付申告に必要な申告書用紙は、最寄りの税務署に用意してあります。申告書は、源泉徴収票をもらった早めに出してください。できるだけ郵送で提出してください。

税についての 作文・標語で

・阿部ゆかりさん
・本田 芽子さん

平成八年度「税に関する中学生の作文・標語」募集において、岩室中学校の阿部ゆかりさん(三年)の作文と本田芽子さん(三年)の標語が、巻頭賞に選ばれました。また、渡辺あすかさん(三年)の作文が、巻頭賞に選ばれました。また、渡辺あすかさん(三年)の標語が、巻頭賞に選ばれました。また、渡辺あすかさん(三年)の標語が、巻頭賞に選ばれました。



が巻頭賞に選ばれた

岩中三年 阿部ゆかりさん
「はい、百三円になります。レジのお姉さんがそう言い、私はお財布の中から百円と、一円玉を取り出します。」

ずかしくなりました。税金は、私たちの生活のために有効に使われていたのです。まず、私の生活に身近な所では、道路などを作るとき、そして直すときは税金が使われていることを知りました。それから私たちの学校生活、学校を建設するときも、普段の学校生活でも税金はなくてはならないものだったのだと知りました。この他にもたくさん、私たちの生活のいたる所に税金が係ってきているのだということを学んだ私は、税金と豊かな住み良い暮らしとは、切っても切れないつながりになっているように思いました。

それからは、道路の工事などが行われていると、「私の納めた税金も使われているのかな?少しは役に立っているのかな。」などと考えたりします。

消費税、今となれば私の生活にもピツリと定着してはいますが、何年前かに消費税が始まった時は、本当に聞きなれない言葉でした。百円の品物と百円玉を握りしめてレジにならんでいたのに、「百三円」と言われて、あわててお財布をかきまわす始末でした。

はつきり言って面倒くさかったのです。品物代でもないのに、三分のお金を余分に払わなければならぬなんて……

私の考える税金とは、豊かな住み良い日本を創るためのキツプです。税金とひきかえに、私たち日本国民は住み良い環境をもらうのです。今はまだ、消費税くらいしか納められないけれど、大人になったら一生懸命働いて、進んで税金を納めて、豊かな国を創る立派な納税者になりたいと思います。

「このくらし みんなの税が守ってる」

岩中三年 本田 芽子さん

岩中三年 本田 芽子さん