

しのびよる  
糖尿病



視力障害

指導 東京女子医科大学糖尿病センター眼科講師

加藤 聡氏

■なぜ眼に影響が？  
糖尿病は全身のみならず、眼にもさまざまな合併症を引き起し、その中に成人失明原因の第一位である「糖尿病網膜症」があります。眼をカメラにたとえるならば、網膜はいわばフィルムにあたり、その役割を果たすために毛細血管が縦横に走っています。

糖尿病になり、高血糖の期間が長く続くと毛細血管そのものが壊れたり、血液性状が変化したりして、血管が破れたり、血液が詰まったりします。これが「糖尿病網膜症」の始まりです。

さらに、その状態が長く続くと、新しい血管が発生しますが、これはとても脆く、何かの衝撃ですぐに破れ、高度な視力低下の原因になります。

■早期発見と定期的通院が大切  
「糖尿病網膜症」の初期には自覚症状がないため、ほっておかれがちですが、自覚症状がなくても糖尿病と診断されたら、すぐに眼科受診することが重要です。網膜症がない状態や網膜症の初期段階では、糖尿病の血糖コントロールが治療の基本となります。眼にはならんら自覚症状がないからといって眼科受診をさぼっていると、気がついた時には、すでに新しい血管が出ている状態（増殖糖尿病網膜症）まで進行していることもあります。

糖尿病と診断されたら、①網膜症がなくても年に一回、②初期の網膜症があれば三〜六カ月に一回の定期的眼科受診が必要となります。

■悪化させないために  
糖尿病網膜症の治療の基本は血糖コントロールです。それでも進行してしまつた場合は、レーザー光線による網膜凝固術や硝子体手術が必要となります。近年、その器械や技術はめざましく改善してきましたが、不幸にして社会生活を送るうえで十分な視力が得られない場合もまだあります。そのようにならないためにも、早期に、内科、眼科の主治医の指示に従い、生活習慣の改善と定期的受診を心がけましょう。



糖尿病網膜症に冒された眼の血管

手軽でヘルシー  
今月の料理  
コーナー

「じゃが  
じゃが  
パンケーキ」



【材料】（4人分）

- ・ホットケーキミックス……………80g
- ・じゃがいも……………50g
- ・卵……………1/2個（20g）
- ・ヨーグルト……………40g
- ・牛乳……………大さじ2
- ・さとう……………大さじ2弱
- ・油……………小さじ1
- ・いちごジャム……………大さじ2

【作り方】

- じゃが芋は皮をむいて水に放しすりおろす。
- ボールに卵を割りほぐし、砂糖、ヨーグルト、牛乳の順に加え、そのつど、泡立て器でよく混ぜる。
- ②のボールに①とホットケーキミックスを加え、さっくりと合わせる。
- フライパンに油をひき、適量をながし、はじめはふたをして裏面はふたをしないで焼く。  
※ホットプレートで焼いてもよい。
- ジャムを添える。

今月の  
クッキングコーディネーター

乳製品・イモ類を食べやすいようにしました。作る時こげやすいので注意してください。今回はジャムを添えましたが、生地をクレープ風に薄く焼いて、季節の果物やクリームをはさむようにしてみても楽しめると思います。



本間菜穂子  
栄養士

4月1日から  
水道指定工事店制度が変わります

従来の水道公認工事店制度を見直し、統一化、明確化された指定要件の下、給水装置の構造及び材質の基準に適合させるよう、給水装置工事業者を指定する制度を法定化するとともに、給水装置工事主任技術者の国家資格が創設され、給水装置工事に係る全国統一的な技術力の確保が図られました。

工事店になるには、一定の要件を満たしておけば、全国どこ水道事業者からも指定が受けられるようになりました。

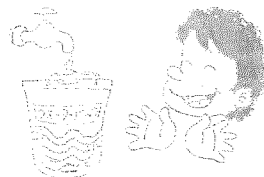
岩室村も新しく指定した場合、随時お知らせいたします。

なお、今までの公認工事店は1年間の経過措置が設けられています。

水道についてのお問い合わせは ☎82-3150 企業課まで

万一の災害に備えて、  
水のくみ置きを

地震、台風、集中豪雨、火災など万一の災害のときには、少しの水でも大変貴重なものになります。いざというとき困らないために、水のくみ置きを習慣づけてください。非常のときは、1人1日3ℓの水があれば足ります。また、水のくみ置きは、3日に1度はくみ替えるように心がけ、くみ替えの水は掃除、洗濯などにご利用ください。



シリーズ⑦



下水道の使用料についてお聞かせください

下水道使用料とは

下水道を使い始めると「下水道使用料」を納めていただきます。上水道の場合は、使った水の量で料金を支払いますが、下水道の場合は、流した汚水の量にに応じて納めることとなります。

この使用料は、下水道施設の維持管理の費用に充てられます。下水道は、建設に膨大な費用がかかりますが、その維持管理にもかなりの費用がかかります。例えば、下水管が十分にその役割を果たすために、定期的な検査を行ったり、掃除や修理を行わなければならない費用を、下水道使用料

で賄うこととなります。

流した汚水の量の測定は

特別に、流した汚水の量を量るメーター器を使うことはありません。原則的には、汚水の量は使った水の量と同じと考えて、各家庭に設置されている上水道のメーター器で計量された量となります。

使用料はどれくらい

下水道使用料は、上水道使用料と同様に基本料金と従量料金（超過料金）による方式が一般的です。現在、供用開始している市町村の料金は、それぞれ異なりますが、平均すると別表のようになります。

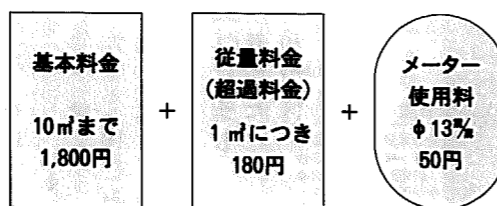
（消費税は含まない）

基本料金（1か月）		従量料金（超過料金）	
汚水排出量	使用料	汚水排出量	使用料（1㎡）
10㎡まで	1,400円	10㎡を超え25㎡まで	140円
		25㎡を超え50㎡まで	150円
		50㎡を超え100㎡まで	160円
		100㎡を超える分	170円

別表

【参考】岩室村の上水道使用料

（1か月）



岩室村の使用料についてはまだ決っていませんが、仮に村の一般家庭の平均的な上水道の使用水量（30㎡/月）で別表により試算すると上水道より下水道使用料が安くなるようです。

上水道使用料

下水道使用料



建設課 ☎82-15723