



ごんごんちは保健婦です

保健センター
02-57726

149



「血糖と健康」のコントロール!

「糖尿病」と聞いて、どのようなイメージを持ちますでしょうか? 暴飲暴食や肥満体型の人がかかる病気・甘いものを控えれば安心など、糖尿病ほど誤解の多い病気はありません。そこで今回は、放って置くと恐ろしい糖尿病の合併症について考えてみましょう。

10人に1人が糖尿病の時代!

現在糖尿病を患っている人は600万人、予備軍まで含めると1370万人で、40歳以上の国民の約10人に1人いるとみられています。これは30年前に比べると、約20倍に増えている勢いです。

岩室村も例外ではありません。特に最近の検診では若い30歳代からも、糖代謝異常が見られるようになってきました。また、糖代謝異常を指摘されても自覚症状がないから大丈夫

と、精密検査を受けずに放置している人が多いのが現状です。放っておくと...

糖尿病は血液中の糖が高い状態が長く続くことにより起こります。血液は全身に運ばれるため、合併症も全身に多種多様なものとして現れてきます。急性の合併症は、血糖値が異常に高くなることで起こる糖尿病性昏睡があります。しかしもっと恐いのは少しずつ体がおかされる慢性の合併症です。

①血管障害
全身の血管にダメージを与えてしまったため、血管がはりめぐっている臓器ほど、障害を受けてしまいます。

①網膜症
視力が低下したり、大量出血・網膜剥離を起こすなど、場合によっては、失明にいたりします。現在は先天的に起こるものよりも、合併症による失明が増加し

ています。②腎症
老廃物を尿に排泄できなくなり、逆に体に必要な栄養分が排泄されてしまったため、むくみ・貧血・高血圧を起します。さらに悪化すると、人工透析を受けなければなりません。腎臓そのものの病気よりも、合併症による透析が5分の1を占め、さらに増加しています。

③動脈硬化
心筋梗塞や脳梗塞の引き金になるだけでなく、細胞に血液が通わないためエネルギー不足となり、傷の治りが悪かったり、最悪の場合四肢切断にいたることもあります。

④神経障害
末梢神経が障害を受けやすく、情報の伝達が上手く行われなくなることで起こります。

①知覚障害
手足の知覚が脳に伝達されず、痛みや熱さ・冷たさなどの感覚

が鈍くなり、しびれや痛みを引き起こします。②運動障害
筋力の低下や筋肉の麻痺を起こします。それにより、顔の表情がつけなくなったり、目の動きが悪くなったりします。③自律神経障害
発汗異常・排尿障害・めまい・立ちくらみ・胃腸障害など自律神経が障害を受けます。

知らないうちにコントロール...
糖尿病は初め自覚症状がなく静かに進行し、口が渇く・だるいなどの自覚症状に気づいた時には病気が進行していることが多いです。体質・習慣(食事と運動)・環境

境・ストレスなどが原因のため、完全に治ることはありませんが、生活習慣の改善を行えば、合併症を起さずに健康な人と同様の生活を送ることが可能です。合併症を引き起こさないためには、まず自分の体の状態を知っておくことが一番大切です。糖尿病の人にはもちろん、境界型の人・健診で要注意となった人・自覚症状(①食欲があり暴飲暴食をする②口が渇く③尿量が多い④食べてもやせていく⑤疲れやすいなど)がある人は、生活習慣(食事・運動)を振り返るとともに、定期的な検査を受け、血糖値と健康を上手にコントロールしていきましょう。

糖尿病の自覚症状

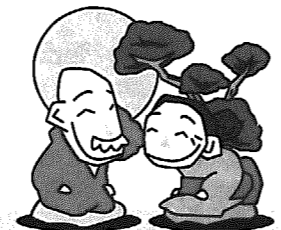
- 異常に食欲がある
- のどが渇く
- 体がだるく疲れやすい
- 食べてもやせる
- 尿の量が増える

児童手当の申請はお済みですか?

児童手当の対象年齢が、見直され、義務教育就学前(6才到達後最初の年度末)まで延長されました。まだ、手続きの済んでいない方、資格があると思われる方は、住民課児童福祉係(☎82-5712)までご連絡ください。*お子さんの住所が、村外の方も対象となる場合があります。(父は、村内に在住) *なお、公務員の方は勤め先から支給されます。 *加入年金の種類や所得額によって支給対象とならない場合もありますので、ご了解ください。

みんなで支える明るく豊かな長寿社会 9月15日「敬老の日」から21日までの7日間は、 老人保健福祉週間です。

●経緯●
昭和22年(1947年)に兵庫県多可郡野間谷村(現:八千代町)で行われた敬老行事がきっかけとなり、昭和25年(1950年)、9月15日を「としよりの日」としようとする敬老・福祉の県民運動が開始されました。昭和26年(1951年)、中央社会福祉協議会(現:全社協)が全国運動を提唱。9月15日から21日までの1週間を運動週間として、「老人を敬い慰め、励ますとともに、老人福祉に対する国民的理解を促進し、老人自身もまたその立場を自覚し、新しい社会建設に参加する」ことを謳ってさまざまな活動が推進されました。「としよりの日」は後に「老人の日」を経て昭和41年(1966年)国民の祝日「敬老の日」へと発展しました。



もしも、病気やケガをして一定以上の障害が残ったら...

国民年金加入中に、病気やケガで障害になったときや、20歳前の病気やケガで障害になった場合に障害基礎年金が支給されます。

- 障害基礎年金の年金額(平成12年度価格)
- 1級障害...1,005,300円(月額83,775円)
- 2級障害...804,200円(月額67,016円)

また、障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている18歳に到達する年度末までの子か、20歳未満の障害者の子があるときには、次の額が加算されます。

加算対象の子	加算額
1人目・2人目(1人につき)	各231,400円
3人目以降(1人につき)	各77,100円



■障害基礎年金を受けるための要件

- ①初診日(病気やケガで初めて医師の診療を受けた日)において国民年金の被保険者であること、又は20歳前に初診日があることまたは国民年金の被保険者であった60歳以上65歳未満の人で、日本国内に住所を有していること。
- ②初診日前に被保険者期間の3分の2以上の保険料を納めた期間(保険料免除期間、学生納付特例期間も含む)があること。
*初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がなければ受けられます。
- ③障害認定日に政令で定められている障害等級(身体障害者手帳等の基準とは異なります)の1級または2級の障害の状態になっていること。または、障害認定日に該当しなかった人が65歳の前日までに該当するようになったとき(60歳から65歳までに老齢基礎年金の繰り上げを請求した人を除く)。
*障害認定日は原則として病気やケガにより、初めて医師の診療を受けた日から1年6か月を経過した日。または1年6か月以内に症状が固定した日。

国民年金からの
お知らせ
...
住民課
☎82-5712