



竹田 伊織さん (3年)



直井 六花さん (3年)



加賀 椿姫さん (4年)



小野 愛翔さん (4年)



小野 稜馬さん (4年)

『書写の作品』

Art Museum

小さな美術館 ～沢木小学校～

Kids

わんぱくキッズ (子育て支援センター) ～仲良し親子教室～



さかいゆうなちゃん



おのひなちゃん



とこうちはるくん



くまのりくくん



いずみりあちゃん

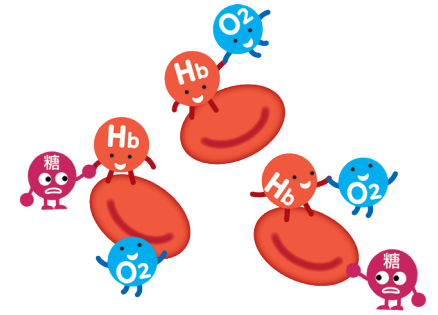


やまへちゆきのちゃん (左)  
やまへちこはるちゃん (右)

Everyone's infirmary

みんなの保健室

糖尿病の予防



糖尿病は、初期には自覚症状のないことが特徴です。

気づかぬうちに糖尿病が進むと、目・腎臓・神経・心臓・脳などに重大な合併症を引き起こし、ときには死に至ることもあるため「サイレントキラー」と呼ばれています。

● 糖尿病の判断指標

糖尿病の判断指標として、血糖・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)・尿糖の項目があります。その中でも「HbA1c」は糖尿病の発症予防・悪化予防をするための判断指標となっています。

～『HbA1c』とは～

ヘモグロビン (Hb) は赤血球内のたんぱく質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きをしています。

血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと「糖化ヘモグロビン」となります。HbA1cは糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかをパーセント (%) であらわしたものです。

一度、糖とヘモグロビンがくっつくと赤血球の寿命(約120日)が尽きるまで元には戻りません。そのため、HbA1cの値は当日の食事や運動など短時間の血糖値に影響されず過去1～2か月間の血糖状況を知ることができます。

HbA1cが5.6%を超えたら要注意!



● 糖尿病に注意が必要な人の割合

雄武町では「糖尿病に注意が必要な人 (HbA1c5.6%以上)」の割合が58%となっています。この割合は北海道全体の53.2%よりも高く、糖尿病の予防対策が必要です。(参考: 国保データベースおよび2018年雄武町健診受診者データ)

● 自身の健康状態を知ることが大切です

今回紹介した「HbA1c」は、町が実施しているおうむすこやか健診や会社の健康診断など、血液検査によって知ることができます。

健康診断は自身の健康状態を知る指標となりますので、糖尿病をはじめ生活習慣病などを早期に防ぐためにも、年に一度は健康診断を受けましょう。

● ぜひご相談を

健康診断の受け方や診断結果の見方、食事や運動などの生活習慣について、保健師・管理栄養士がご相談をお待ちしています。事前予約のうえ、気軽にお問い合わせください。

岡保健福祉課保健係