

健康だより 放っておくと こわ~い 血糖値



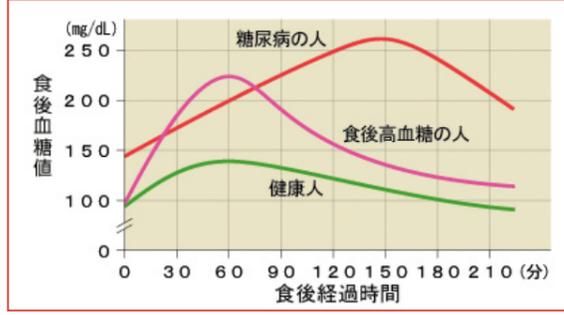
年に1回の健康診断は受けていますが、菊池市では8月と9月に健康診断を行い、多くの人が受診しました。血液検査の項目には血糖値検査が含まれています。血糖値は糖尿病かどうか見る大事な検査です。今回はこの血糖値について考えてみましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

血糖値とは

血糖値とは血液中に含まれるブドウ糖のことです。食後は値が上がりますが、血糖値を上げるホルモン（グルカゴン・成長ホルモンなど）、下げるホルモン（インスリン）の調整により、常に一定の値になるよう調整されています。（表1）

▼表1



健康な人の血糖値
空腹時 110mg/dl以下
食後 140mg/dl以下
食べ過ぎる習慣や太りすぎ、運動不足、遺伝などがあると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌が悪くなることで血糖値が下がらなくなりま

糖尿病の現状

糖尿病の患者数は年々増加傾向にあります。腎不全などの糖尿病合併症患者も増加傾向にあります。糖尿病網膜症による失明者は年間3千人以上（新規失明者の18%）、糖尿病腎症による新規透析導入者は年間1万6千人以上（新規透析導入の44%）、糖尿病足病変による下肢切断者は年間3千人以上（全切断患者の40~45%）と報告されています。さらに最近の研究により、糖尿病にかかるとがんになる可能性が高くなることや認知症の進行を早めることが分かっています。



糖尿病にならないために

このように、糖尿病にかかると日常生活に制限が出るほか、その他の病気を引き起こしたり症状を悪化させてしまったりすることにつながります。

糖尿病の最初の変化は血糖値の上昇です。しかし糖尿病の怖いところは、血糖値が上昇していてもすぐには自覚症状が出ないため身体の変化に気付かず、知らないうちに糖尿病が進行していくことです。糖尿病にならないためにも、早期から良好な血糖値を維持することが重要になります。



まずは健康診断を受け、ご自身の血糖値を確認することが第一歩となります。基準値内にあるかどうか知り、基準値を超えていた場合にはもう一度日ごとの生活習慣（食生活、運動習慣、睡眠など）を振り返り改善していきましょう。

複合健診の追加健診を実施します

年に1回の定期健診をお勧めしています。8月と9月に複合健診を実施しましたが、受診できなかった人はこの期間にぜひ受診してください。

とき 10月11日(金)~13日(日)
受付 午前7時~10時30分
※時間指定を行いませんので混雑が予想されます。あらかじめご了承ください。

ところ 菊池養生園（菊池広域保健センター）
泗水町吉富219311
☎ 0968(38)2820

内容 生活習慣病健診、特定健診（国民健康保険加入者）、後期高齢者健診および各種がん検診、結核健診

必要なもの 「平成25年度菊池市複合健診の実施について（通知）」（ピンクの用紙）に書かれている「当日持ってくるもの」をお持ちください。

※特定健診を受診する人は、必ず国民健康保険証と受診券をお持ちください。

※子宮頸がん、乳がん（マンモグラフィ）、大腸がん検診、無料クーポンをお持ちの方は、クーポン券をお持ちください。※申し込みをしていない人はお問い合わせください。

▼出発時間・集合場所

地域	出発時間	集合場所	
菊池 七城 泗水	1回目	午前7時	市役所本庁正面玄関前
		午前7時20分	七城総合支所正面玄関前
		午前7時40分	泗水総合支所正面玄関前
	2回目	午前8時30分	市役所本庁正面玄関前
		午前8時50分	七城総合支所正面玄関前
		午前9時10分	泗水総合支所正面玄関前
旭志	1回目	旭志総合支所正面玄関前	
	2回目	旭志総合支所正面玄関前	

託児があります。受診の間、無料でお子さんを預かりしますので、安心して受診できます。事前予約は不要です。当日受け付けにてお申し込みください。

▼対象 1歳児~就学前
▼受付 午前7時~10時30分
※必要に応じてオムツ・飲み物などをご準備ください。

送迎バスを運行します
市役所本庁および各総合支所を1日2回運行しますので、ぜひご利用ください。
※帰りのバスは受診後に随時出発します。

大腸S状結腸内視鏡検査 事前説明会

11月に実施する「大腸S状結腸内視鏡検査」の事前説明会を左表のとおり行います。検査を希望する人はご参加ください。なお、8月~9月に実施した複合健診で大腸がん検診（便潜血検査）を受診した人には、検査

▼事前説明会実施日 ※都合の良い日にお越しください。

地区	とき	ところ	備考
七城	10月29日(火) 午前10時	七城公民館 講堂	説明時間は1時間程度です。 ①S状結腸内視鏡検査の検査日予約、準備物（下剤、予約券など）の配布など ②検査料金（平成26年3月31日現在の年齢） ・30~69歳 1,500円 ・70歳以上 1,000円
旭志	10月29日(火) 午後1時30分	旭志公民館 和室	
泗水	10月30日(水)	泗水総合支所 大会議室	
	午前9時		
	午前10時30分 午後1時30分		
菊池	10月31日(木)	中央公民館 大研修室	
	午前9時		
	午前10時30分 午後1時30分		

献血にご協力ください

診結果と一緒に事前説明会をご案内します。

大腸S状結腸内視鏡検査とは
日本人の大腸がんの最もできやすい直腸・S状結腸（肛門より40~50cm位）を内視鏡カメラで直接検査します。がんの早期発見に有効な検査です。

とき 10月28日(月)
午前9時30分~11時30分
午後0時30分~4時

ところ 泗水総合支所

内容 400ml献血

服薬に関する基準が変更されたことで、薬を飲んでる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認をお願いしています。皆様のご協力をお願いします。



歯ツピキッズ

3歳児健診時にむし歯なご子
8月16日・23日の歯科健診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介しします。

(敬称略)



- 今泉佐菜 (菊池平野)
 - 松田朋子 (花房台)
 - 橋本紗夜 (袈裟尾)
 - 富岡大真 (東原)
 - 廣田瀬奈 (東正観寺)
 - 城聖羅 (東正観寺)
 - 赤星水奏 (伊牟田)
 - 中原聖太 (北原)
 - 高群乃愛 (瀬戸口)
 - 赤星芽瑠 (本村)
 - 石淵千太郎 (上水次)
 - 山下りょう (加恵)
 - 中村ひかり (川下)
 - 森つぐみ (富の原西)
 - 右田将人 (永出分)
 - 鬼塚瑠旺 (富の原中央)
 - 磯田華凜 (井戸方)
 - 坂井尋 (南住吉)
 - 西悠 (富納)
 - 横田遠太郎 (久米一)
 - 森田流奈 (南住吉)
- これからも「甘いものを控え」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。