

健康講座

【糖尿病になるしくみ】

ご飯やパン、麺類などの炭水化物は、胃で消化されるとブドウ糖になります。ブドウ糖は、小腸で吸収され血液に入ると、すい臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは、血液中の余分な糖を肝臓や筋肉、脂肪に取り込むことで、血糖値を正常な値に保つ働きをしています。

しかし、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などにより、インスリンの分泌量が不足したり、インスリンの効きが悪くなると、血糖値を下げることでできなくなり、血糖値が高い状態が続きます。これが糖尿病です。

【糖尿病の症状】

糖尿病の初期は、自覚症状がほとんどありません。異常に喉が渇く、尿の量や回数が多い、疲れやすい、食べても体重が減る、手足のしびれや痛みなど症状に気がついた時には、糖尿病がすでに進行し

糖尿病を知ろう!!

ている場合が少なくありません。

【糖尿病の三大合併症】

糖尿病の恐ろしさは、糖尿病の症状より、高血糖が引き起こす糖尿病特有の合併症にあります。血糖値をコントロールせずに放置していると、糖尿病発症後、5〜10年で現れる網膜症、腎症、神経障害は、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

①糖尿病性網膜症は、目の網膜に栄養を送っている血管が傷むことで、眼底出血を繰り返す、最悪の場合、失明することがある病気です。

②糖尿病性腎症は、腎臓の細かい血管が傷むことにより、腎臓の機能が低下します。悪化すると、血液中の老廃物を処理することができなくなり、人工透析が必要になることがあります。

③糖尿病性神経障害は、糖尿病の合併症の中で一番早く自覚症状として現れます。主な症状として、手足のし

びれや痛み、足先の異常な冷え、足感覚が鈍くなる、こむらがりなどがあります。この症状は、糖尿病以外でも現れるため、つい見落とされがちです。また、足の小さな傷から感染が広がると組織が腐り、足を切断する原因になることがあります。

【血糖値を確認しよう】

糖尿病は、自覚症状のない早期に、血糖の変化に気づき予防や治療をしていくことが大切です。血糖値は、血液検査のみで知ることができます。6月22日から26日まで実施する春の集団健診の受付は、5月31日までです。健診で自分の血糖値を確認し、糖尿病予防に役立てましょう。



新農!! 食物専門分会の今までとこれから

私たち食物専門分会は、3年生5名、2年生6名の11名で活動をしています。

昨年度の主な活動は、学校で収穫した野菜を使いトマトゼリー、カボチャマフィン、インゲンマメクッキーの試作・研究を行いました。

夏のふるさとまつりでは、トマトゼリーの試作を200個作り、アンケート調査を行いました。トマトには独特の青臭さがあり、その臭いを消すため何度も改良を重ね苦労しましたが、自分たちの納得のいくものができたと思っています。その他インゲンマメクッキーの試作では、クッキー特有のサクサク感が出るように工夫を凝らしました。

クリスマス販売会では、秋の収穫祭のアンケート結果で圧倒的人気だったカボチャマフィンに改良を重ね努力しました。結果、前日の準備も大変でしたが試作した200個すべてのカボチャマフィンを完売することができ、とてもうれしかったです。

今年度の活動内容は、野菜スイーツの試作に加え、新十津川農業高等学校で作ったおいしいお米や野菜を使ったオリジナル丼を計画しています。給食センターと連携をしながら幅広い年代の方にも知っていただけるように工夫していきたいと思っています。

私は、食物専門分会の会長としてみんなをまとめ、楽しく活動していけるよう頑張ります。

「広報しんとつかわ」をご覧のみなさん、これからも応援よろしくお願いします。

食物専門分会長

3年 寺田知歩

新十津川農業高校通信 No.62





《英語で楽しむおはなし会》

英語指導助手のパーシュ先生による英語のおはなしや歌遊びなどをお楽しみください。小さなお子さんから楽しめます。

日時 5月26日(日) 14時～15時

《新中2年生手作り絵本展》

新十津川中学校2年生の生徒が授業で制作した手作り絵本作品を展示します。

展示期間 6月15日(土)～26日(水)

《読書を楽しみませんか》

余暇の時間を1冊の本を見つけて読書で過ごしてみませんか。

当館はジャンル豊かな本を多数用意しています。

利用者カードが無い場合は、免許証など住所や生年月日を証明できるものをご持参ください。

《5/15～6/14の休館日》

月曜日 : 5月20日、27日
6月3日、10日

月末整理日 : 5月31日(金)

蔵書点検休館 : 6月11日(火)～14日(金)

【児童向け】

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



「いつも余裕のある人が実践している 男の部屋の整理術」
小松 易 著
仕事と趣味の両方が詰め込まれた部屋をスッキリさせる方法を片付けの専門家がイラストとともに解説した一冊。この本を参考に、余裕が生まれる整理習慣をはじめてみませんか。
『地球を救う！ 植物 イネ・米』
津幡道夫 著
米は「世界の四大作物」の一つで、栄養たっぷりの食べ物であり、一粒の種からたくさんの実をつけるとても優れたパワーの持ち主。
身近な米の仕組みや種類、歴史について調べてみませんか。

パーシュ記 ⑤⑥

私は、日本語（私にとっての外国語）を学んでいるので、外国語を最初から完璧にマスターしたいとチャレンジする人の気持ちわかります。

私がまだ若い頃、少年が留学生としてフランスへ行ったアニメがありました。最初、彼はフランス語を話したり内容を理解したりできませんでした。しかし、ある日、目を覚ますとフランス語がすらすらと話せ、内容も理解できるようになっていたのです。私にも日本語で同じことが起こってくれたらなあと思ったものです。

私は、すぐにはマスターできずがっかりしましたが、日本語を学ぶことはためになる経験でした。



新十津川中学校で英語指導助手として働くデービッド・パーシュ・エドワードさんのエッセーです。

最近、日本語で会話をするとき、頭の中で英語に直さなくなったと気付きました。日本語に慣れてきたため、よくあるパターンが認識できるようになり、数多くの経験を積んだチェスプレイヤーが、チェス盤を見て一連の手番を一つと考えることができるのと同じように、日本語を英語に翻訳するという手順が必要なくなりました。

私は、日本語をマスターしたわけではありませんが、この経験により言語や心の働きに関心が深まりました。私にとって日本語の学習は決して終わらないかもしれませんが、とても面白く、これからも楽しみにしています。