

健康だより

糖尿病性腎症を 予防しましょう

担当 保健福祉課

◆糖尿病とは

食事で栄養を取ると血液中にブドウ糖（血糖）が増えます。血糖は、体を動かすエネルギー源で、血液を通して全身に運ばれ、インスリンによって細胞に取り込まれます。このインスリンが不足したり、働きが低下したりするとブドウ糖が血液中に残り、高血糖状態となることを糖尿病といえます。

◆糖尿病性腎症とは

高血糖状態が続くと、血液中が増えたブドウ糖が全身の血管を傷つけ、網膜症や神経障害、腎症などの合併症を発生します。

合併症の中でも、糖尿病性腎症は、患者が急激に増加し

ています。腎臓の血管が傷つくことにより、腎機能が低下し、悪化すると腎不全に陥ります。さらに重症化すると、人工透析や腎臓移植などの治療が必要になります。糖尿病性腎症による透析患者は、透析患者全体の約4割を占めています。

◆重症化のリスクが高い人

① 高血糖と診断されて放置している人

高血糖状態を放置していると、腎臓の血管を傷める原因となります。

② 糖尿病治療を自分で中断した人

糖尿病の初期段階では、自覚症状がほとんどないため、自己判断で治療を中断しがちです。

③ 健診を受けていない人

血糖値は健診を受けることで知ることができます。気付かないうちに糖尿病を発症し、重症化してしまう可能性があります。

◆日常生活の留意点

① 1日3食バランス良く食べましょう

規則正しい食生活が血糖値を安定させます。欠食せずに、

1日3食食べましょう。

② 良くかんで食べましょう

早食いは、血糖値の上昇を招きます。ゆっくりと良くかんで食べましょう。

③ 歯周病を予防しましょう

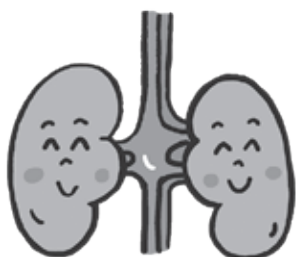
歯周病は血糖コントロールを悪化させます。毎日の歯みがきのほか、定期的に歯科を受診して歯の状況を診てもらいましょう。

④ 体を動かしましょう

運動することで、血液中のブドウ糖がエネルギーに変換され、血糖値を下げることにつながります。

⑤ 禁煙をしましょう

喫煙は血管を収縮させ、血圧を上げる作用があります。血圧が上昇すると、高血糖で傷みやすくなった血管にダメージを与えてしまいます。



【自動車編】

普段、自動車を運転している中で何気なくやっていること、一見問題ないようなことでも、実は道路交通法に違反している可能性があります。

○横断歩道は歩行者優先

横断歩道では、歩行者が横断を待っていたら、停止して歩行者を横断させなければなりません。距離的に余裕があっても、横断者がいる状態で通行することは違反になります。

○大音量のオーディオは駄目

ドライバ―は運転中、周囲の状況を把握する必要がありますので、オーディオの音量を上げて外部の音が聞こえない状態で運転することは違反になります。

○高速道路の独自ルール

高速道路では特に速度の指示がなければ、時速50キロ未満で走ると違反になります。また、高速道路上での「ガス欠」は違反として扱われます。高速道路の走行前には、燃料のチェックを行いましょう。



こんにちは。地域おこし協力隊産業活性化支援員の村口忍です。

今年には思うようにイベントや活動ができない中、「今だからこそ何が出来るか？」と考えながらSNS（インスタグラム）の活用を重視し、今まで行なったことのない町内を散策し、美しい景色を見つけ出し定期的に発信しています。評判は上々で、少しずつフォロワーの数も増えてきています。新十津川町を多くの方に知っていただけることがとてもうれしいです。



また、お米のシロップやお米のペーストの活用については、月1回程度の試食会を行いながら、皆さんに驚きと親しみを持って食べてもらえるお菓子の試作、アイデアの試案を繰り返しています。今後は、町内店舗でその新しい町のお菓子を手に入れていただけるよう計画中です。

す。グルテンフリーは、血糖値の急上昇を緩めたり内臓脂肪蓄積を抑えたりと、体に負担をかけない食品として注目されていますので、将来的に美味しいグルテンフリーのお菓子も手に取っていただけるように取り組んでいます。



地域おこし協力隊 村口 忍



フェイスブック



Instagram

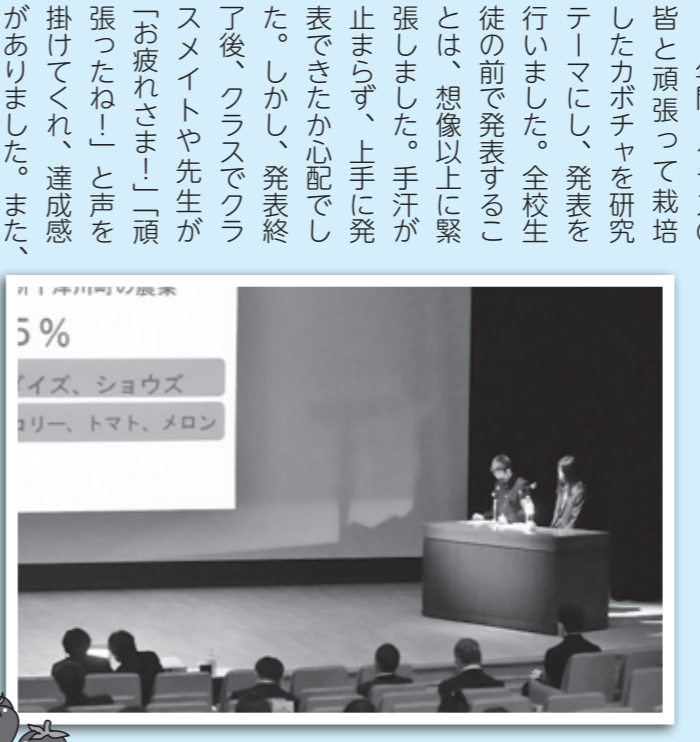
農高通信

No.151

1年 小林 世椰

校内実績発表大会を終えて

12月3日に、校内実績発表大会が行われました。今年度は、密を避けるため本校体育館での実施ではなく、ゆめりあで大会を実施しました。私は、クラブ旗の入退場および1学年の発表者を務めました。1年間、クラスの皆と頑張って栽培したカボチャを研究テーマにし、発表を行いました。全校生徒の前で発表することは、想像以上に緊張しました。手汗が止まらず、上手に発表できたか心配でした。しかし、発表終了後、クラスでクラスメイトや先生が「お疲れさま！」「頑張ったね！」と声を掛けてくれ、達成感がありました。また、



図書館からのお知らせ

図書館 ☎76-3746 http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/ 蔵書検索と図書館だよりはホームページからご覧いただけます。

▼ギャラリー展示

○「いちいの会」写真展

町内の写真同好会の仲間による、町内外の自然風景を展示します。
期間 1月15日(金)～1月28日(木)



○「本から生まれた手作り作品展」

手芸・工芸など図書館や「自宅」本を参考に制作した皆さんの手作り作品を本と共に展示します。
期間 1月30日(土)～2月25日(木)



▼令和3年度ギャラリー出展者募集

絵画、写真、手芸、工芸、収集品などを図書館ギャラリーで展示発表してみませんか。日時等は相談の上、決定します。
募集期間 1月15日(金)～2月25日(木)



休館日カレンダー

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14						

灰色の日が休館日です。
図書整理日：2月26日(金)

おすすめ本・DVD

DVD



児童



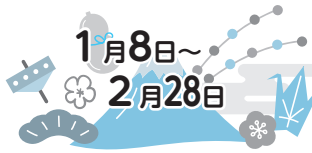
一般



『マチネの終わりに』
西谷弘／監督、平野啓一郎／原作、福山雅治、石田ゆり子／ほか出演
クラシックギタリストの時野は、パリ勤務するジャーナリスト・洋子に出会い、惹かれ合う。婚約者がいることを知りながらも、洋子への愛を告げるが…。(124分)

『クロードッグ』
今西 乃子／作
いじめを受けていた航が拾って飼いはじめた子犬は、いつしか航の心のよりどころとなっていく。そして、航はクロードッグを作る会社があることを知り…。命の尊さを伝えるノンフィクションを多数手掛ける著者による物語。

『りん語録』
谷村 志穂／著
「さんざん」「星の金貨」「恋空」とは、何の名前かご存じですか？りんごに魅せられた北大農学部出身の小説家がりんごを巡る旅で出会った味と香りを語るエッセイです。身近な果物であるりんごの魅力を再認識する一冊です。



イベントカレンダー

Shintotsukawa Event Calendar



1月	
8(金)	幼児フツ素塗布 (12:40~ゆめりあ) 妊婦歯科健診 (13:10~ゆめりあ)
9(土)	新春上映会 (10:30、14:00~図書館)
10(日)	成人式 (12:30~ゆめりあ)
11(月)	
12(火)	
13(水)	新十津川小学校4年生「木作品展」 (~1/24 改善センター)
14(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
15(金)	ギャラリー展示『いちいの会 写真展』 (~1/28 図書館)
16(土)	おはなしころりん『うし』のおはなし (14:00~図書館)
17(日)	
18(月)	
19(火)	
20(水)	ふるさと学園大学第8講 (10:30~ゆめりあ) 介護保険相談 (13:00~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
21(木)	
22(金)	
23(土)	紙パック工作 (13:30~児童館)
24(日)	
25(月)	
26(火)	2歳5~6カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 新十津川小学校5・6年生「席書会毛筆作品展」 (~2/14 改善センター)
27(水)	7~8カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 3~4カ月児健康相談 (13:15~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
28(木)	1歳8~9カ月児健康診査 (12:15~ゆめりあ) 3歳1~2カ月児健康診査 (12:30~ゆめりあ) おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
29(金)	10~11カ月児健康相談 (9:15~ゆめりあ) 1歳2~3カ月児健康相談 (9:30~ゆめりあ)
30(土)	本から生まれた手作り作品展 (~2/25 図書館)
31(日)	しんとつかわ雪まつり (10:00~改善センター前広場) 中止

2月	
1(月)	
2(火)	
3(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
4(木)	
5(金)	
6(土)	おはなしころりん『ゆき』のおはなし (14:00~図書館)
7(日)	
8(月)	
9(火)	
10(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
11(木)	
12(金)	
13(土)	
14(日)	
15(月)	
16(火)	ギャラリー展示 細井太郎「水彩作品展」 (~3/7 改善センター)
17(水)	放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
18(木)	
19(金)	
20(土)	おはなしころりん『おおかみ』のおはなし (14:00~図書館)
21(日)	
22(月)	
23(火)	
24(水)	介護保険相談 (13:00~ゆめりあ) 放課後おはなしタイム (15:00~図書館)
25(木)	おはなしころりんミニ (10:30~図書館)
26(金)	
27(土)	新小2年生『おはなし美術館』作品展 (~3/14 図書館)
28(日)	

文芸倶楽部

「いろは短歌会」

来し方の農の苦楽を温めて街に移りて未知を生きおり

野畑満智子

来し方は、過ぎ去った昔。過去。未知を生きるとありますが、見知らぬ土地へ移った訳ではない。また法話などに日々が未知とも…。生涯の農を温めているのですから、振り返りつつ余裕の老境に浸っていると察します。

来る年の正月おもえば気の塞ぐ予定もなにもコロナ第3波

柳町 紀明

新型コロナウイルスには、驚くばかりです。目に見えないのですから。ニュースを見聞きするたびに気が滅入ります。

三密などの予防にとめながら、明けぬ夜はないと信じて、新年を過ごしたいものです。

「五年日記」希望を持ちて用意する良きこと多く書けますように

河原美智子

継続は力と聞きますが、希望を持って続けることは、きつと生きがいともなることでしょう。

八十路目前の作者へ、エールを送ります。また、その歌の素直で飾らない詠み方には、いつもながら感心させられます。