



講演会のお知らせ

「ウィルス性肝炎・  
肝機能障害を防ぎ、  
生命を守ろう」

よくわかる肝臓のお話

とき 12月6日(土)

午後2時～4時

ところ

中央地域健康センター

デイルーム(町民会館となり)

講師

舛田内科消化器系病院

舛田 一成 医院長

※参加希望の方は直接会場に

お越しください。

問合せ先 健康課

TEL 855-1755

### 健診結果で

生活改善しよう!

(その2)

先月号からシリーズで健診結果と生活習慣の改善・健康管理のアドバイスについてお話ししております。今月は血糖値についてです。

### 血糖値が高い

ということとは

高血糖はインスリン作用不足のため、ブドウ糖がうまく利用されず、血液中にブドウ糖の濃度が高くなった状態です。



ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、腸でブドウ糖となつて血液に入り、エネルギー源になります。余ったブドウ糖はインスリン等のホルモンによつてうまく調節されています。ところが、この調節がうまくいかないとブドウ糖がそのまま血液中に残ってしまい、血糖が高い状態となります。

この状態が続くと糖尿病となります。

健診結果では血糖(参考値

70～110mg/dl)・HbA1c(5.4%以下)として表現しています。

\*マークがついている人は参考値より高めなので要チェックです。(血糖値は空腹時・満腹時によって違います)

血糖値は検査前の食事等によつて影響を受けますが、HbA1cは過去1～2カ月間の平均血糖値を反映します。

この値を見れば血糖のコントロールが良好に行われているかどうかよく分かります。

### 放っておくと

どうなるの?



糖尿病は自覚症状がほとんどないため、知らない間に病状が進行していき、突然合併症として姿を現します。

また一度、糖尿病と診断されたら一生治療を続けていく必要があります。ですから高血糖と言われたら、症状が進行しないようにここで生活習慣を改善し、糖尿病にならないように気を付けましょう。

### 精密検査を

受けましょう!

血糖値が高かったからといってイコール糖尿病という訳ではありません。肝臓や膵臓の病気も疑われますし、検査前の食事の影響もあります。どちらにしてもまずは精密検査できちんとした診断を受けることが大切です。



### 健康管理のアドバイス

- ・栄養バランスの良い食事を。いろいろな栄養素をバランス良く取りましょう。
- ・食べ過ぎは糖尿病のもとです。必要以上にエネルギーを取ることは血糖を高くしてしまうこととなります。
- ・運動は毎日の習慣にしましょう。運動することにより、血液中のエネルギーを燃焼します。

(健康課)

## 麻薬・覚せい剤の乱用を根絶しましょう ～10月、11月は麻薬・覚せい剤乱用防止月間～

- 麻薬や覚せい剤の乱用は、乱用者自身の心身をむしばむばかりでなく、社会にも不安を与えています。
- 特に、覚せい剤の乱用は、最近、一般県民にまで拡大するのみならず、低年齢化傾向を示し、深刻な社会問題になっています。
- 麻薬・覚せい剤の乱用を防止するには、その乱用による恐ろしさを正しく認識して、県民一人ひとりが不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが何より大切です。
- みんなで、麻薬・覚せい剤の乱用を根絶しましょう。

広島地域保健所海田分室 TEL822-5111 (生活環境課)