

# 保健だより 5月号

## ○5月・6月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください

- 5月31日(月) こころの相談
- 6月2日(水) 特定健診・がん検診(日和佐公民館)
- 6月8日(火) 女性とこどものケアルーム
- 6月9日(土) 女性のがん検診(由岐公民館)
- 6月13日(日) 特定健診・がん検診(日和佐公民館)
- 6月22日(火) 特定健診・がん検診(日和佐公民館)
- 6月24日(木) こころの相談
- 6月26日(土) 特定健診・がん検診(木岐公民館・由岐公民館)



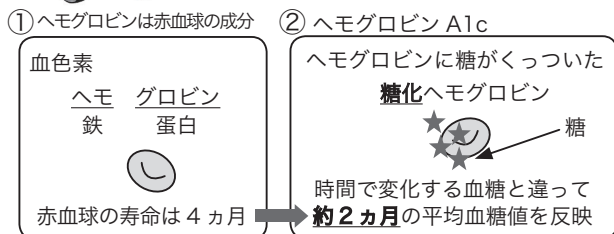
## ○糖尿病ってどんな病気???

「慢性の高血糖状態」というのが糖尿病の定義です。「慢性の」というのがポイントで、血糖が高い状態が続いているということに問題があります。血糖値が高い状態が続くことで、知らず知らずの間に血管が傷つくのです。



糖は人間の体に60兆個あると言われている細胞のエネルギー(車に例えるとガソリンのようなもの)になるもので、どんなに暴飲暴食をしても、食後の血糖値は140mg/dl未満に、お腹がすいている時でも80~100mg/dlの範囲で調整されています。

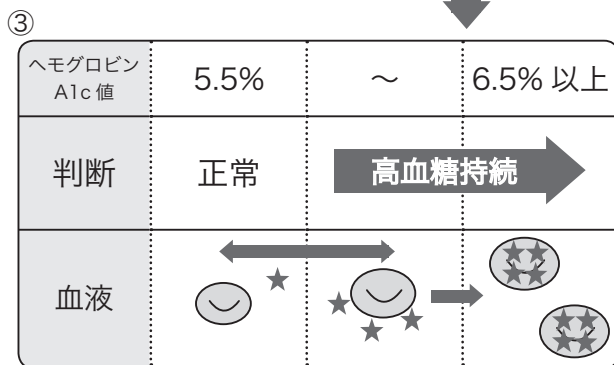
この血糖値が基準値以上に高くなっても特に症状はありません。(おしっこに糖がでるのは、だいたい血糖値が170mg/dl以上になった場合です)。症状のない糖尿病に気づくためには、血液検査を受けてチェックすることが大切です。



※健診で行う糖尿病の検査  
⇒HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

「ヘモグロビン」って聞いたことがありますか?貧血の検査でも聞くことがあると思いますが、赤血球の成分なんです。血液中のものです。

糖はたんぱく質や脂肪とくっついて体の中で仕事をしています。赤血球にもくっつきますが、その中でも一番くっつきやすい「ヘモグロビン」の「A1c」という部分と合体します。



このHbA1cに糖がどのくらいくっついているかを調べることで、血液中を流れていた糖の量がわかるのです。健診での正常値は5.5%以下、糖尿病型と判断されるのが6.5%以上です。5.6%~6.4%の間は境界型と言われて、食後の血糖値が高くなったり、血糖値の下がり方が悪いために血糖値が高い時間が長く続いている場合を表しています。

今年も健診が始まります。健診を受けて、ご自身の状態をチェックしてくださいね。

【保健事業に関するお申込み・お問い合わせ】美波町医療保健センター内役場健康増進課 ☎ 77 - 3621