

# 健康だより

健康課・医療対策課  
 ☎53-2101  
 各地域の保健センター  
 萩原 ☎52-1230  
 小坂 ☎62-3111  
 下呂 ☎25-2680  
 金山 ☎32-4500

## 『糖尿病予防』あなたの血糖値は大丈夫？

日本では糖尿病の患者さんとその予備軍の方を合わせると2200万人と推計されます。下呂市の平成23年度国保特定健診受診者の4246人のうち、糖尿病の可能性がある人は全体の42%にあたります。

### ◆糖尿病とは？

糖尿病を一言でいうと、血液の中に含まれる糖の濃度が高い状態が続く病気です。私たちが毎日の食事や嗜好品として摂取する糖質（ごはん、パン、お菓子、ジュース、アルコール、果物など）は消化の過程でブドウ糖となり、小腸で吸収され血液中に入ります。血液中のブドウ糖は膵臓で作られる「インスリン」というホルモンにより細胞に取り込まれ、エネルギー源として使われます。

しかし、遺伝的体質、食べ過ぎ・飲み過ぎ、高糖質食、内臓脂肪の蓄積、運動不足などのいろいろな要因が重なり、インスリンの作用が不足するとブドウ糖を利用できなくなり、血液中のブドウ糖濃度が高くなりまします。これが「高血糖状態」です。この状態が長く続くと「糖尿病」と診断されます。

### ◆糖尿病はなぜ怖い？

糖尿病の症状は気づきにくく、血糖値が多少高いくらいではまったく症状のない人がほとんどです。自覚症状がないからと放置すると全身の様々な臓器に障害をもたらします。

### 『HbA1c』をご存知ですか？

#### ◆国際標準化に伴うHbA1cの標記が変更になります

HbA1cとは、過去1、2か月の平均血糖値を示す指標です。食事の影響を考えずに採血・検査できることや、食後高血糖を反映する、日々の変動が血糖値より少ないといった利点があります。しかし、現在日本で使用されているJDS値で標記されたHbA1c値は、欧米などで使用されているNGSP値と比較して約0.4%低い値になるという問題があり、国際標準化されたNGSP値に変更することになりました。現在医療・検査機関では両者を併記してありますが25年度以降は国際基準のNGSP値に変更（または両者を併

記）になります。同じく特定健診に關しても同様となります。（新たに使用するNGSP値は、現在使用しているJDS値に0.4%加えた値の表記になります）

### ◆血糖コントロール指標と評価

指標	正常	優※	良	不十分	不良	不可
HbA1c (%) 現在使用している(JDS値)	5.2未満	5.2~5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
HbA1c (%) 新たに使用する(NGSP値)	5.6未満	5.6~6.2未満	6.2~6.9未満	6.9~7.4未満	7.4~8.4未満	8.4以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	71~100未満	100~110未満	110~130未満	130~160未満	160以上	
随時血糖値 (mg/dl)	71~140未満		140~180未満	180~220未満	220以上	

（糖尿病ガイド2012-2013引用）

※優：下呂市特定健診では糖尿病の発症リスクの高い範囲として予防活動を行っています。

### ◆健康相談日をご利用ください

あなたの血糖値のレベルはいかがでしたか？自覚症状に関係なく血液データは体の状態を教えてくれる大切な情報です。糖尿病と言われたら、投薬の有無に関係なく適切な食事・運動療法、定期受診で血糖コントロールができていくかを確認しましょう。また将来的に糖尿病の発症を予防するためには空腹時血糖値100mg/dl未満、HbA1c 5.2%未満を目標にしましょう。地域の保健師、管理栄養士が結果に基づく健康づくりのお手伝いをさせていただきます。ぜひご相談ください。（健康課 ☎53・2101）

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

診療科目 内科、小児科（急病患者に限りませぬ）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

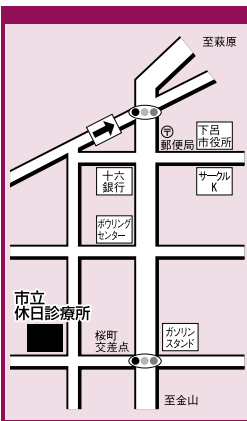
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

### 12・1月の担当医

1月		12月	
27日(日)	小林源博(こぼやし整形外科)	31日(月)	大塚正義(大塚耳鼻咽喉科医療)
20日(日)	二村 克(二村医院)	30日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
14日(月)	阿部親司(阿部医院)	24日(日)	黒木尚之(黒木医院)
13日(日)	阿部親司(阿部医院)	23日(日)	大林秀成(秋原北醫院)
6日(日)	今井直人(花田医院)	16日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
3日(水)	小池利幸(小池医院)	9日(日)	細江昭吉(市立中原診療所)
2日(水)	藤岡 均(藤岡医院)	2日(日)	田中隆平(田中内科クリニック)
1日(火)	近藤靖士(近藤医院)		

※都合により担当医が変わる場合があります。  
 ※12月31日の田中医師は中学生以下の診療をいたします。事前に電話で確認の上、下呂市立病棟病棟・金山病棟を受診ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

ポリオ予防接種の4回目接種（追加接種分）が定期接種化されました！

ポリオ予防接種については9月1日から不活化ワクチンに切り替えて現在実施中ですが、これまで定期接種として認められていた1〜3回目に加え、3回目が終了してから1年後に接種する4回目の追加接種分も定期接種化（無料化）されることになりました。

対象となるお子さんがおられる保護者の方は、接種間隔をよくご確認いただき、もれなく接種を完了されますようお願いいたします。

働いている調理師の方は、今年、就業届を提出してください！

飲食店等で調理の業務に従事している調理師の方は、平成6年度から2年毎の届出が義務付けられており、今年はその年に当たります。

近年、生活の多様化に伴い、食品等に関する知識や卓越した調理技術を持つ調理師の方々への期待はますます高まっています。この届出は、調理師の方の更なる資質の向上を目的とした研修等を円滑に実施する為の制度です。

次の場所で就業している調理師の

方は、平成25年1月15日までに最寄りの調理師会事務局へ必ず届けて頂くようお願いいたします。

●次のごとくで調理師の業務に従事している調理師の方

- ・寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多人数に飲食物を提供している施設
- ・飲食店営業、魚介類販売業、その他製造業

●お問い合わせ

- ・益田調理師会 ☎25・5584
- ・飛騨保健所 ☎0577・33・1111

インフルエンザにご注意を！

- 今年もインフルエンザが流行する季節となりました。突然38度以上の発熱、のどの痛み、強い倦怠感や悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、せきや鼻水、鼻づまりなどが主な症状としてあらわれます。感染を防ぐために、また周りに広がらないように、次の事を実行して元気を乗り切りましょう。
- ① 外出後はつがい、手洗いを忘れず。
  - ② 部屋の湿度は50〜60%を保つよう心がける。
  - ③ 十分な休養とバランスのとれた食事をとる。
  - ④ 人混みや繁華街への外出はできるだけ控える（外出時はマスクの使用）
  - ⑤ 早めに予防接種を受ける。

腎臓が機能しなくなってしまうと腎臓の機能の代わりをするのが人工透析（透析）です。透析を行わなければ生命を維持できません。また、透析を始めれば、その後一生透析を続けることになるります。

◎人工透析が必要になる原因疾患

糖尿病、慢性糸球体腎炎、腎硬化症等が腎臓の機能を低下させ慢性腎不全を引き起こし透析が必要になってきます。中でも糖尿病が原因で人工透析を受ける人が急激に増加しています。

◎透析の方法

透析の最も一般的な方法は血管から血液を透析器に導き、その中で腎臓の機能と同じように不必要な物を取

り除き再び血管の中に戻す方法（血液透析）です。そのほかに腹腔内に治療液を注入し、液の中にしみ出した不要物とともに注入した液を再び体外に導き出す方法もあります（腹膜透析）。そのほか機能しなくなった腎臓に変わる腎臓移植がありますが対象者が限られます。

◎人工透析を受けている人の頻度

透析患者数は年々増加し平成二十三年末には全国で三〇万人を超え、約四〇〇人に一人が透析を受けていることになりました。岐阜県では四五〇〇人、下呂市では一〇〇〇人近くに近くなっています。

◎透析にかかる費用（医療費）

透析には一か月四〇万円ほどの医療

## 人工透析（慢性腎不全の維持透析）

費がかかっています。高額な医療費ですが医療保険や特定疾患療養受領の手続きなどにより自己負担がほとんどないようになっています。

◎下呂市立金山病院の人工透析

金山病院では地域の強い要望により、十五年前（平成十年）に慢性腎不全の維持透析を始めました。当初、旧病院では二名の患者で始まりましたが最高一〇名、新病院になって現在二三名に透析を行っています。新病院では将来に備えて二〇名の患者を受け入れる設備を整えており、今後徐々に増やしていきまが、透析を行うためには看護師など専門のスタッフが必要とす

少しくても多くの患者を受け入れるため

にスタッフの募集を行っています。

◎入院透析

言うまでもなく透析療法は単なる延命を目的とするものではなく、制限がありながらも有意義な生活をおくるためのものです。そのため透析は入院治療が必要な状態を除いて原則として通院で受けていただくことにしています。通院が困難なときには緊急避難的な入院にも応じています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。