

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

糖尿病の予防に！ 血糖を下げてくれるインスリンのはたらき

厚生労働省の平成28年「国民健康・栄養調査結果」では糖尿病患者数は初めて一千万人を超え、糖尿病予備群と合わせると二千万人と発表されました。健診項目のHbA1cの値が5.9%以上は糖尿病予備群に該当します。あなたの血糖値はどうですか？

糖は多すぎると糖尿病になってしまいますが、体を動かすためのエネルギー源として大切なものです。糖がエネルギーとして働けるようお手伝いしているのがインスリンというホルモンです。また、インスリンは体の中で唯一血糖値を下げてくれるホルモンです。このインスリンを大切に使うことが糖尿病予防において重要になります。今回は血糖値の調節をしていくための「インスリン」というホルモンについて紹介します。

・体に入った糖の流れ

通常は血糖値が上がり過ぎないようにインスリンが体の様々なところで仕事をし、調節をしていれています。

まず、体の中に入ってきた糖は肝臓に貯められます。この貯められた糖は血糖値を維持するため定期的に血液中に出るようになっています。次に、全身を回って筋肉にも糖を貯めておきます。運動するときのエネルギーとなります。最後に余った糖は脂肪細胞に入ります。これから肝臓、筋肉、脂肪細胞に糖を入れてくれるのがインスリンです。

この作用がうまく働かないと血液に糖が余って血糖値が上がってしまいます。血糖が高くなってしまふ原因にはなにかあるのでしょうか？

・インスリンが効かず血糖値が上がりがりやすすくなる原因は？

- ①糖尿病の遺伝があること…元々インスリンの量が少なく、必要なときに十分な量を出せない体質があります。インスリンが足りず血糖値を下げるのに時間がかかってしまいます。
- ②肥満であること…脂肪が溜まって大きく

なった脂肪細胞から、インスリンの作用を妨害する因子が増えてしまいます。

- ③運動不足であること…筋肉を使わないと筋肉の血流が悪くなり、インスリンが行きわたらず仕事ができない状態になります。筋肉を使って消費されるはずの糖が余ってしまいます。また、運動不足は肥満にもつながります。

この他にも血糖値が上がりやすい原因はありますが、これら三つはインスリンの働きに関係して血糖値が下がりにくくなります。

・インスリンは無駄遣いできない

インスリンは糖や脂肪を細胞に入れる役割をしています。②、③のようにインスリンが働けない状態のときは、インスリンが不要になくさん出てしまっています。体質にもよりますが、インスリンがたくさん出ているということは太りやすいということにもなります。太ると更にインスリンが効かなくなるといふ悪循環になっていきます。普段の食事や運動など、生活習慣を改善するとインスリンが働きやすい状態になり、必要以上にインスリンを出さなくても済むようになります。

インスリンは量に限りがあります。また、60歳を過ぎると生産量が3分の2に減ってしまいます。食べ過ぎ、飲みすぎなどインスリンをたくさん使うような生活を続けていると、将来インスリンが足りなくなり糖尿病になってしまふかもしれません。無駄遣いはできませんね。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

(急病患者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※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
3日(日) 藤岡 均(藤岡医院)	3日(日) 藤岡 均(藤岡医院)
10日(日) 佐竹厚志(市立小坂診療所)	10日(日) 佐竹厚志(市立小坂診療所)
17日(日) 阿部親司(阿部医院)	17日(日) 阿部親司(阿部医院)
23日(金) 近藤史郎(近藤医院)	23日(金) 近藤史郎(近藤医院)
24日(日) 中田宗彦(中田医院)	24日(日) 中田宗彦(中田医院)
31日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)	31日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)
1日(金) 黒木尚之(黒木医院)	1日(金) 黒木尚之(黒木医院)
2日(土) 大林秀成(萩原北醫院)	2日(土) 大林秀成(萩原北醫院)
3日(日) 今井直人(花田医院)	3日(日) 今井直人(花田医院)
7日(木) 阿部親司(阿部医院)	7日(木) 阿部親司(阿部医院)
8日(金) 小林源博(ほやし整形外科)	8日(金) 小林源博(ほやし整形外科)
14日(日) 村瀬寛紀(精膳科クリニック)	14日(日) 村瀬寛紀(精膳科クリニック)
21日(日) 奥村昇司(おくらクリニック)	21日(日) 奥村昇司(おくらクリニック)
28日(日) 近藤史郎(近藤医院)	28日(日) 近藤史郎(近藤医院)

※部内1F6号診察室(夜間)0114p.8c.hoto.



※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。

歯周疾患検診はお済ですか？

歯ブラシなどのテレビCMで「歯周病予防」とよく聞きますが、他人事のように考えてはいませんか？ 日本人の成人の8割がかかっているといわれる歯周病は、歯を失う原因の1位であり、最近の研究では全身の健康にも影響することが分かっています。

下呂市では、歯周病の予防と早期発見を目的として40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳（4月1日年齢）の方を対象にした歯周疾患検

診を3月まで実施しています。この機会にぜひ受診してください。詳細等については各地区の保健センターまでお問い合わせください。

冬こそ食中毒の季節です！ ノロウイルスにご用心！

「食中毒といえば夏」と思いませんか？ 確かに細菌類による食中毒は夏に多く、冬に少なくなり



ますが、冬はノロウイルスによる食中毒、感染症が猛威をふるいます。ノロウイルスには予防のためのワクチンはありません。感染を防ぐためには以下の点に気をつけましょう。

- (1) 「手洗い」をしっかりと！
インフルエンザと同じようにこまめに手洗いを行います。なおアルコール消毒は、ノロウイルスの場合あまり効果がないといわれていますのでご注意ください。
- (2) 「人からの感染」を防ぐ！
ノロウイルスは感染した人の便や嘔吐物、くしゃみで飛んだ唾液の

飛沫等で感染します。嘔吐物や糞便を処理する際は周りに飛散しないようふき取り、薄めた塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を使って消毒をしましょう。

- (3) 「食品からの感染」を防ぐ！
加熱して食べる食材は中心部までしっかりと加熱し、調理器具や調理台は消毒していつも清潔にしておくほか、食品の加熱は中心部までしっかりと行います。特にノロウイルスの汚染リスクが大きいと言われている二枚貝の生食は控え、加熱をして食べましょう。

国民皆保険制度は日本が誇る医療制度です。しかし、医療費が年々増加する中で健康保険の維持が困難になってくるのを避けるため、自己負担率を上げる方策がとられてきています。自己負担率を上げるを得ない理由の一つは極端な高齢者の増加です。平成25年の厚労省の統計では、一人当たりの医療費は、60歳の人に対し70歳では1.7倍、80歳では2.6倍となっています。高齢になるにしたがって収入も減る中で医療費の負担は大変な重荷となってきています。今回は少しでも医療費を節約するための対策について考えます。

かかりつけ医(ホームドクター)をもつて医療費を節約。

家の近くの医療機関（ベッド数が20床未満の医院か診療所、ベッド数

200床以下の病院）に相談できるお医者さん（かかりつけ医）をもつことが医療費節約の第一歩となります。様々な病気に初期対応してもらえ、必要に応じて専門医に紹介状を書いてもらえます。初めから200床以上の病院にかかると、特別な場合を除いてその病院が決めた特別料金がかります。5,000円以下（5000床以上の大病院では5,000円以上）です。特別料金には保険がかきず10割自己負担となります。

かかりつけ薬局を持ちましょう。

お薬手帳は一冊にまとめて受診時や調剤時に必ず持参しましょう。診察時には受診歴がわかり重複投薬を避けることで薬を減らすことができます。お薬

医療費を節約しましょう

手帳を持たないで調剤にいくと実質負担金120円（3割負担で40円）を支払うこととなります。

医療機関や調剤薬局へのかかり方も考えましょう。

医療費控除は、1世帯で1年間に支払った医療費が10万円（または年間所得の5%の少ないほう）を超えるとき、上限200万円までが課税所得額から控除され、確定申告すると税金の還付が受けられる制度です。控除対象の原則は治療に關係して支払った費用です。病院の通院費の他にも、通院に使った交通費や、薬局で購入した医薬品代、介護費用などで控除できる項目が数多くあるので、支払った費用の領収書は必ず保管し確定申告に備えましょう。

健康寿命を延ばす。

医療費を節約する最も効果的な方法は健康な体を維持し健康寿命を延ばすことです。健康の根本は出来る限り自分の脚で歩けることでしょう。ロコモ体操[※]は寝たきり予防の効果的な方法です。医療費の節約は家計の助けになるばかりでなく健康保険を守ることにもなります。

（※）監修：2016年11月または金山病院ホームページ
下呂市立金山病院 顧問 古田智彦