

# 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

## 糖尿病とインスリン



生活習慣病の一つである糖尿病は、インスリンというホルモンの不足や作用低下などを原因として、高血糖が慢性的に続く病気です。糖尿病の怖さは、自覚症状がないまま症状が進行しやすいことです。知らぬ間に微小な血管が障害され、網膜症や腎症、神経障害などの重篤な合併症になるほか、最近では認知症とも関連があると言われています。

### 糖の吸収とインスリンの作用

食事により炭水化物（でんぷんや砂糖など）を摂取すると、消化器官で分解されブドウ糖になり、血液内に取り込まれます。血液内に取り込まれたブドウ糖は、全身の細胞のエ

ネルギーになりますが、余分なブドウ糖は主に肝臓に取り込まれて蓄積されます。

インスリンは、膵臓から分泌され、ブドウ糖の各細胞への取り込みや肝臓への蓄積に関わり、血糖を低下させる働きをしています。

### 生涯のインスリン分泌量は決まっている

血糖の低下に関わるインスリンですが、生涯での分泌量は決まっていますと言われています。そのためインスリンを多量に消費すると、インスリンが枯渇してしまう可能性があります。

炭水化物の中でも砂糖は血液内への吸収が早く、血糖の上昇が早く起こるため、砂糖を過剰に摂取すると、インスリンを多量に消費することになります。インスリンを分泌できなくなると、血糖のコントロールが難

しくなり、服薬やインスリン注射などが必要になります。

### 内臓脂肪はインスリンの邪魔をする

肥満により内臓脂肪が増加すると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」という状態になります。インスリン抵抗性になると通常より多くのインスリンを必要とするため、枯渇を早めることになり、そのため、将来糖尿病になるリスクが高くなります。

血糖値が高くないから糖尿病など関係ないと思いませんか？たとえ血糖値が正常値内であっても、砂糖などの吸収の早い炭水化物の過剰摂取や内臓脂肪の蓄積などで、インスリンを無駄に使っているかもしれない。将来糖尿病にならないためには、いま一度生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。

次号の健康だよりは、糖尿病と生活習慣の関係について詳しくお伝えします。

つくる つくる 明るい社会 明るい家庭  
なくそう 覚醒剤、大麻の乱用

麻薬・覚醒剤乱用防止運動  
(10月1日～11月30日)

## 下呂市立休日診療所

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。  
※予約はできません。

診療科目 内科、小児科  
(急病患者に限り)

診療日 日曜、祝日、年末年始

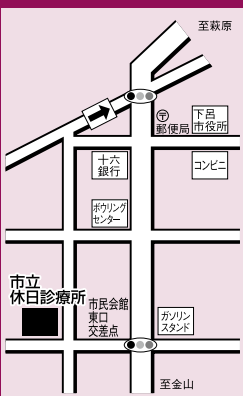
診療時間 午前9時～午後3時  
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。  
※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 10・11月の担当医

10月	11月
7日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)	25日(日) 藤岡均(藤岡医院)
8日(月) 小池利幸(小池医院)	23日(金) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
14日(日) 今井直人(花田医院)	18日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)
21日(日) 大林秀成(萩原北医院)	11日(日) 小林源博(ほやし整形外科)
28日(日) 藤岡均(藤岡医院)	4日(日) 阿部親司(阿部医院)
3日(金) 中田宗彦(中田医院)	3日(金) 中田宗彦(中田医院)

※都合により担当医が変更される場合があります。



※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。

## がん検診を受けましょう！

がんは、下呂市の死亡原因の第一位です。喫煙や食生活、運動などの生活習慣を改善することで、発がんリスクを下げることでありますが、リスクをゼロにするにはできません。そこで重要になるのが、がん検診です。

**「医薬品は  
正しく使いましょう」  
「薬と健康の週間」**

（10月17日～10月23日）

乳がんに対する疑問について考えてみました。

Q：乳がんになりやすい人とは。

A：今後10人に一人が乳がんになると予測されている現在、乳がんは過去に比べて増えていきます。過去には20歳前半で出産し母乳で育て、和食中心で肥満しにくい食事というライフスタイルが多かったようです。現在では栄養過多で初潮が早く、出産年齢が遅いか出産経験がなく、閉経年齢が遅いというライフスタイルが乳がんを増やしていると考えられます。

Q：乳がんが女性に多いのは。

A：乳がんの発生には女性ホルモン（エストロゲン）が大きく関係しています。エストロゲンの分泌期間が長いほど（初潮が早く、閉経が遅いほど）発がんリスクは高まり、出産、授乳期間はホルモンの分泌が止まるので発

がんは、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しましょう。

市では、3月までがん検診を実施しています。受診には申し込みが必要になりますので、まだ申し込みをしていない人は健康医療課までご連絡ください。

## 大人の風しんワクチン 予防接種について

妊娠初期の女性が風しんにかかる  
と、おなかの赤ちゃんにも感染し、

がんリスクが減ります。閉経後は脂肪細胞が別のホルモンからエストロゲン類似物質を作りだすので肥満がリスクを高めるのです。

Q：日本で乳がんが発見されやすい年代は。

A：日本では乳がんは10代でもありますが、最も多い年代は40代後半から50代前半という、社会的にも家庭的にも最も責任のある年代です。

Q：乳がんは予防できるのでしょうか。

A：閉経後の肥満、アルコールはリスクとなり、授乳、身体活動はリスクを減少させるというところは確かです。喫煙もリスクを高めます。各種食物、サプリメントなどの予防効果やリスクははっきりしていません。しかし、どの部位のがんでも決め手となる予防法はなく、しっかりとがん検診を受けることが大切です。

## 乳がん Q&A

Q：乳がんは痛いでしょうか。

A：普通、乳がんは痛みはありません。しかし乳房には様々な原因で痛みを感じることもあり、それをきっかけに受診して乳がんが発見されることもあるので、少しでも、どのような異常でも感じたら検診を待つことなく乳腺外来を受診しましょう。

Q：乳がんは遺伝するのでしょうか。

A：乳がんを発症した人の5～10%は、遺伝的に乳がんを発症しやすい体質をもっていると考えられています。家系内に乳がん患者がいる場合、乳がんの発症リスクが高まりますが、ほとんどは遺伝以外の生活習慣など、環境因子が類似していることが関係していると考えられています。

Q：乳がんは自分で見つけられるのでしょうか。

A：乳がんは検診で発見されることもありま

生まれてくる赤ちゃんが、心疾患や難聴、白内障などの先天異常を起こす「先天性風しん症候群」という病気にかかる可能性があります。

妊娠中は風しんワクチン予防接種を受けることができません。妊婦への感染を防止するため、あらかじめ予防接種を受けておくことが大切です。

下呂市では、次表の要件に該当する人に予防接種費用の助成を行っています。詳しくは各地域の保健センターにお問い合わせください。

	助成対象要件	助成金額 (上限額)	接種回数
女性	妊娠を希望する人で、次の①または②に該当する人 ①平成2年4月1日以前の生まれで、風しんの罹患歴や予防接種歴が無いが不明な人 ②平成2年4月2日以後の生まれで、風しん抗体検査の結果が16以下の人	9,000円	1回
男性	風しん抗体価が16以下の妊婦の夫、およびその胎児の父親となる人で、次の①または②に該当する人 ①風しんの罹患歴や予防接種歴が無い人 ②風しんの罹患歴や予防接種歴があるが、風しんの抗体検査の結果が16以下の人		

すが自分で発見できる唯一のがんでもあります。金山病院で治療した乳がんの多くは自分で異常を感じての受診によるものです。自分では乳がんと確定はできませんが、早期の乳がんでも、左右の乳房の同じ位置を比較しながら定期的に自己検診することによって異常に気づくことができることがあります。詳しい自己検診法は金山病院ホームページの乳腺外来を参考にしてください。

Q：検診はマンモグラフィか超音波診断か。  
A：両方を行うのが理想です。その違いについては今回は紙面の都合上「金山病院ホームページ」の乳腺外来ををご覧ください。

乳がんに対する疑問については随時お答えしています。来院時などに外科でお尋ねください。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦