

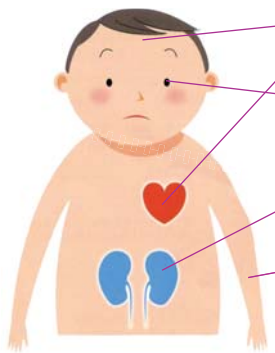
糖尿病って どんな病気?



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

糖尿病とは膵臓で作られるインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなって、血液中のブドウ糖(血糖)が高くなる病気です。過剰なブドウ糖が変性して血管壁を傷つけると、血管は硬くなり、破れたりつまったりしやすくなります。こうした状態が長く続くと、全身の細い血管も深刻なダメージを受けます。

深刻な合併症を招く危険性が!



- **脳卒中、心筋梗塞・狭心症**: 脳や心臓の血管が硬くなって、血液の流れが悪くなったり、つまったりします。
- **糖尿病性網膜症**: 目の中の細い血管が傷ついて、切れやすくなり(眼底出血)、繰り返すと失明の危険があります。
- **糖尿病性腎症**: 腎臓の中の尿を濾過するための細い血管が傷ついて、目詰まりを起こし、うまく尿が作れなくなります。
- **糖尿病性神経障害**: 神経信号がうまく伝わらず、手足にしびれや痛みが出、感覚が鈍くなります。足の感覚が鈍くなると、ちょっとした傷から化膿して壊死を起こしやすく、手遅れになると足を切断することもあります。

特定健診でHbA1cが高いといわれた方は注意!

HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)は、血液に含まれるブドウ糖の(血糖)の濃度を判定する指標です。HbA1c 5.2%以上は糖尿病予備軍(境界域)ですが、**特に5.8%以上の方は気をつけましょう。**数値があがると合併症の危険度もあがります。また、予備軍のレベルでも心筋梗塞の危険性は2倍に!

生活習慣の改善でコントロール

◎内臓脂肪を減らそう

血液中の糖が細胞にとりこまれ、エネルギーとして利用されるためには、膵臓から分泌されるインスリンが必要です。内臓脂肪が多いと、インスリンの働きをよくする善玉物質(アディポネクチン)の働きを悪くする悪玉物質(TNF-α)が増加します。そのため、インスリンが十分働かなくなり、血糖値があがってしまいます。内臓脂肪を減らしましょう。

◎食事と運動

食べ過ぎると、それだけ余計にインスリンが必要になり、やりくりが追いつかなくなります。食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、膵臓に負担をかけないようにしましょう。また、運動をすると筋肉が収縮し、血糖が筋肉にとりこまれ、エネルギーとして使われます。ウォーキングなどの有酸素運動は内臓脂肪を燃焼させる効果が高く、インスリンの働きを向上させます。さらに筋肉量も増え、基礎代謝も高まります。

糖尿病教室のご案内

11.21日 9:00~12:00
赤岡保健センター1階

糖尿病で治療中の方、特定健診で糖尿が疑われる方を対象に「高血圧と糖尿病」をテーマに糖尿病教室を開催します。

*平成22年度特定健診で、HbA1c 6.1以上の方には、個別でご案内を郵送します。

作り方

- 1) 玉ねぎはみじん切りにする。ネギは小口切りにする。
- 2) はんぺんを袋の上からよくつぶし、ボウルに移し、さらによくつぶす。卵、片栗粉をいれて、なめらかになったら、①の玉ねぎとネギ、コーン、しょうゆを加えてさらに混ぜる。小判型に丸める。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面色よく焼く。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 107kcal
たんぱく質 7.7g 脂質 3.3g
カルシウム 23mg 塩分 1.2g

材料 (4人分)

はんぺん 2枚
卵 1個
片栗粉 大さじ1強
しょうゆ 大さじ1弱
ネギ 1本
玉ねぎ 1/2個
コーン缶 20g
サラダ油 適量

◎コツ・ポイント

- ★お好みで、ケチャップやポン酢などをつけてもいいです。
- ★中にいれる具は、桜えびやしょうがなどお好みでアレンジしてください。

朝レシピ... はんぺんのかわり焼き



急増する医療費、厳しい国保運営

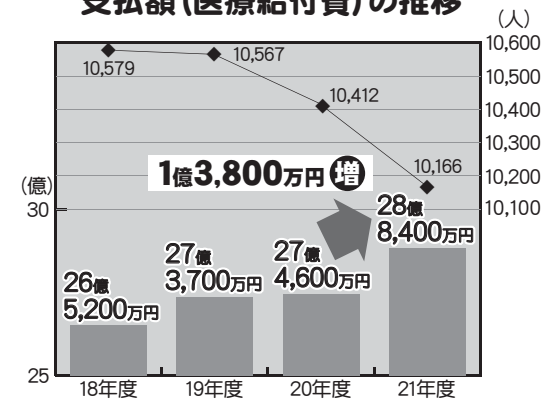
11月のコクホ

国民健康保険に ご加入の人へ

国保は、国民皆保険を実現する公的な医療保険であり、国民の健康の保持増進に重要な役割を持っている制度です。

しかし、香南市の国保財政は、被保険者の高齢化や医療技術の高度化により医療費が急増しており、また景気低迷に伴う所得への影響などから、歳入の確保が難しく、財源不足が深刻となっています。グラフは、被保険者数が減少しているにも関わらず、医療機関などへの支払額は急激な増加を示しています。

加入者数と医療機関などへの 支払額(医療給付費)の推移



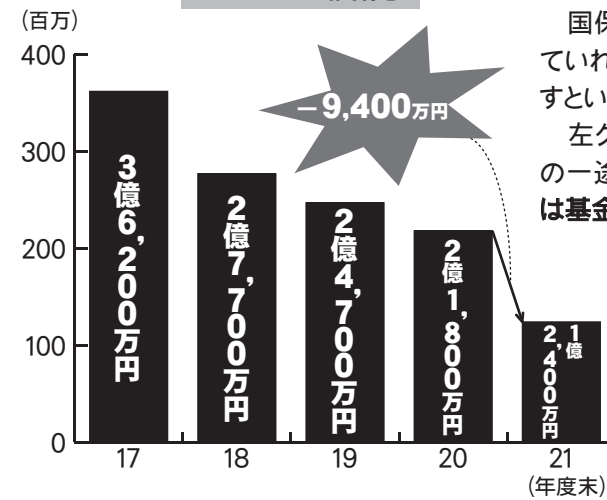
基金を取り崩しての運営

国保基金は、決算時に歳入歳出の差し引きで余っていれば積み立て、歳入不足となっていれば取り崩すという、年度間調整の役割をもっています。

左グラフを見ると、毎年生じる財源不足から、減少の一途をたどっています。このままでは、**本年度末には基金をほとんど使ってしまう、来年度には財源不足に対応することができなくなります。**

予想以上に医療費が増加していることと、これまで19年度と21年度に国保税率を上乗せする改正を行いました。長引く景気低迷の影響で、国保税が見込みより確保できていないことが大きな原因となっています。

基金の状況



今後の対策

23年度に向けた財源確保をどのように考えていくか、市ではこの国保の現状を重く受け止めています。国や県からの公費の確保はもちろん、国保税率の見直しや市の一般会計からの「赤字補てん」も含めて検討し、歳出に見合う財源確保を目指します。

市民の皆さまには、負担をお願いすることになるかもしれませんが、ご理解、ご協力をお願いします。

人間ドック費用を助成します!

40~74歳の国保加入者で、23年3月末までに人間ドックの受診を予定されている方は、受診結果を提供していただくことにより、市が特定健診項目分の費用を助成します。

◆助成金額 4,808円

助成を希望される場合は、人間ドックを受診される前に市民保険課で人間ドック助成の申請をしてください。

◆申請に必要なもの

特定健診受診券・受診者の振込先の預金通帳・印鑑

◆助成の申請が不要な機関

次の機関では、特定健診受診券を持参すると、自動的に特定健診項目分の費用が差し引かれます。

- ・高知県総合保健協会
- ・高知検診クリニック
- ・細木病院
- ・厚生年金リハビリテーション病院

※12月末以降に上記の機関で人間ドックを受診される方は、有効期間を延長した受診券を送付いたしますので、ご連絡ください

季節の変わり目です。お体の調子に気を付けてください。

