



# 保健師のおはなし

## ～高血糖が気になる方へ～

糖尿病は、自覚症状が出づらいため、健診などで「要治療」と判定されても治療しないという人がいます。しかし、放置するとどんどん進行し、末梢神経障害、網膜症、腎症といった合併症を引き起こします。また、心筋梗塞や脳卒中のリスクも健康な方の2倍～4倍高くなり、感染症にもかかりやすくなります。さらに、がんで死亡する危険性や認知症の発症リスクも高くなることがわかってきました。

高血糖は早期に発見して生活習慣を改めれば改善することができます。ふれあいセンターでは、尿検査や血糖値を測ることができ、また、月に一度、市民健康栄養相談を実施しています。血糖値が気になる方は、ふれあいセンターまでご相談ください。

### 数値の見方

	適正	要注意	治療が必要
空腹時血糖 (mg/dl)	100 未満	100 以上 126 未満	126 以上
HbA1c [NGSP] (%)	5.6 未満	5.6 以上 6.5 未満	6.5 以上

	適正	要注意	要精密検査
尿糖	陰性 (-)	偽陽性 (±)	陽性 (+)

### 血糖値をあげすぎないポイント

- ① 腹八分目
- ② 1日3食、適量を食べよう
- ③ 野菜、海藻から先に食べよう
- ④ 甘いものはほどほどに
- ⑤ 揚げ物、脂肪の多い料理は控えめに
- ⑥ 食後に歩く習慣をつけよう

◆お問い合わせ ふれあいセンター ☎2000

## 赤ちゃんネル



No. 312

あさひ  
★ 北野 朝陽 ちゃん ★

平成 28 年 1 月 4 日 生まれ

はじめまして！1月4日で1歳になった朝陽です。僕はお兄ちゃんが大好きで、いつも2人と一緒に遊びたくて、ギャーと大声を出したり、顔をかっちゃんたりしちゃうんだ。優しいお兄ちゃんたちは怒らないけど、ママとパパには怒られるんだ…でも「ごめん」って頭を下げて、ニコッと笑えば、すぐに許してくれるよ！

食べることも大好きで、何でも手で食べちゃうよ。僕の食べた後のテーブルと床は、いろんな物が落ちてるから気をつけてね！

最近、1人で歩けるようになったから、歩くのが楽しくて家の中では、ずっと廊下を行ったり来たりして遊んでるよ。

ちょっとやんちゃな僕だけど、よろしくね！

毎日、一日一日の成長に喜びを感じ、三兄弟のにぎやかさに幸せと楽しさを感じています。これからも友達に負けないような元気な子に成長してほしいです。

(母・北野 恵理子さん)

1歳の記念に  
赤ちゃんネルに  
応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを  
紹介しています。400字前後  
のコメントに写真を添えて  
申し込みください。

☎ 詳細・申込 広報広聴係  
2121へ

### 市の人口 ★1月末現在★

世帯数 8,960 世帯 (+3) 人口 17,563 人 (-2) 男 8,151 人 (±0) 女 9,412 人 (-2)