



今月は堀内和美保健師



竹田仁香歯科衛生士

# 11月は糖尿病予防月間です

**厚** 生労働省の国民栄養調査によると、日本には糖尿病が強く疑われる人は約1,000万人、可能性を否定できない人(糖尿病予備群)もまた約1,000万人と推定されています。これは40歳以上人口の約3割にあたります。

これほど多くの人が罹患する病気となった糖尿病ですが、糖尿病により高血糖状態が続くことで、血管をはじめとする臓器が侵されるため、多種多様な合併症を招きます。

糖尿病は人工透析が必要になる原因の第1位であり、成人してからの視力を失う原因の第2位となっており、そのほかにも、認知症になるリスクは2〜3倍、がんになるリスクも1.2倍になります。

## 糖負荷検査とは

血糖値を測定するために一般の健康診査では、空腹時に採血し、血糖値を測定しますが、血糖値は常に変動しているため、1回の測定で高い数値が出ても、すぐに糖尿病が判断することができません。

そこで、空腹時の血糖値を測定した後に、一定量のブドウ糖水溶液を飲み、その後採血し、血糖値がどのように推移するかをみて、より正しい判定をしようというのが糖負荷検査です。

血糖病は自覚症状が現れにくく、気がついたときには重症化してしまうこともよくあります。この検査では早期に発見できるため、食生活や運動習慣を改善することで、糖尿病の発症が予防できます。

## 40歳から59歳までを対象に糖負荷検査を実施

町では、住民の方に糖尿病の可能性にいち早く気づいてもらうため、糖負荷検査を実施します。

対象となる方には、個別通知を11月中旬に発送します。申し込みは、個別通知をご覧ください。

**【検査日】**平成30年1月27日(出)

**【対象者】**40歳〜59歳(町に住所を有する方)

**【申込期間】**11月20日(月)〜12月1日(金)

**【定員】**先着50人

**【申込方法】**期間内に左記まで電話にて連絡

▼詳しくは、町保健センター(☎32-3700)までお問い合わせください。

## Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その122



管理栄養士 島博子

### 今月のお料理 秋の味覚「えのきたけ」を使って♪ 鶏むね肉とブロッコリーの中華あんかけ

**秋**の味覚「きのこ」のなかでも、えのきたけにはビタミンB1が多く含まれ、炭水化物の代謝を促進させたり、疲労回復を促したり、食欲を増進させたりする働きがあります。秋の行事やイベントなどで疲れがたまっている方や、疲れて食欲がないときなどにおすすめの食材です。ビタミンB1はえのきたけ以外に、豚肉やうなぎ、豆類に多く含まれています。



One Point Advice  
バサつきがちなむね肉もあんかけて食べやすく  
エネルギー(1人あたり):約62kcal  
塩分:約0.6g

## 【材料(3人分)】

- 鶏むね肉 … 100g
- ブロッコリー … 約100g
- えのきたけ … 1/2袋
- 中華スープの素 … 小さじ1/2
- 水 … 150cc
- 塩、こしょう … 各少々
- 水溶き片栗粉 … 適量

## 【作り方】

- 鶏肉は小さめのひと口大に切り、沸騰したお湯でゆでる。
- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- えのきたけは1/4の長さに切る。
- 小鍋にAと③を入れて煮立てたら、水とき片栗粉でとろみをつける。
- 器に①②を盛り付け、上から④をかける。

# Cooking

## Calendar Health November Calendar

# 11月の健康カレンダー

### 介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
2日	鶺鴒地域交流センター(午前10時~11時)
9日	上地多目的集会施設(午前10時~11時)
15日	成川生活改善センター(午前10時~11時)
16日	平尾井生産活動センター(午前10時~11時)
30日	井田公民館(午前10時~11時)

### ◆健康長寿ヨガ

10・17・24日	鶺鴒福祉センター(午前10時45分~11時45分)
-----------	---------------------------

※17日が晴天の場合は、ふるさと資料館前の広場で実施。

### ◆筋力運動(腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

10・17・24日	保健センター(午後0時30分~2時30分)
13・27日	大里多目的集会施設(午前9時30分~11時)

※要予約:詳しくは、地域包括支援センター(☎33-0175)まで。

### 子どもとお母さん(会場:紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
14日	7・8か月離乳食教室(午前10時~11時30分)
24日	すくすく育児相談(午前9時30分~11時30分)

※要予約:詳しくは、保健センター(☎32-3700)まで。

### 11月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
5日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
12日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
19日	井畑医院	☎(31)7029 内科
23日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
26日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

## Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その141

今月のテーマ

# 歯みがきデビュー時のポイント

**歯**の生え始めは、保護者が子どもの歯みがきやお手入れをきちんとしてあげましょう。最初は抱っこしてやさしく声掛けをしながら丁寧に。少し慣れてきたら、寝かせみがきをしてみよう。乳歯が生え始めたら、保護者が子どもの歯みがきやお手入れをきちんとしてあげましょう。最初は抱っこしてやさしく声掛けをしながら丁寧に。少し慣れてきたら、寝かせみがきをしてみよう。

生え始めの乳歯周辺の歯肉は敏感なため、こびりついた汚れをゴシゴシみがいてしまうと痛みや不快感を与えて、子どもを歯みがき嫌いにしてしまいます。食生活に気をつけ、やさしいブラッシングで汚れを落とせるように、できるだけ毎食後にみがいてあげましょう。