



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

糖尿病を知ろう！ 重症化を防ごう！

11月14日～20日は全国糖尿病週間です。今年度の週間の標語は「糖尿病と仲良く歩む いきいき人生」です。これは、糖尿病の発症を防ぐことも重要ですが、糖尿病であっても重症化による合併症を引き起こさないよう、きちんと治療を受けながら、糖尿病とうまく付き合っていくことの大切さを表しています。

町でも、特定健診で血糖値が高かった人、治療ありの人を対象に、小泊診療所長 武田医師を講師に「高血糖(糖尿病)講座」を開催しましたが、中里、小泊両地域において多数の参加者があり、関心の深さがうかがわれました。

食事などで体内に糖が取り込まれると血糖値が上昇しますが、膵臓で作られる「インスリン」の働きで、臓器や筋肉は血糖を取り込んでエネルギーとして利用したり、蓄えたりします。健康な人の体内では変動する血糖が上手にコントロールされ、一定の幅の中で保たれています。

インスリンの量が不足したり、分泌されても上手に働くことができなくなると、血糖が一定の値を超えて高い状態(高血糖)が続きます。この状態が「糖尿病」です。

高血糖の状態が続くと、様々な合併症を引き起こします。

代表的な合併症

①・②・③

し：神経障害

足の壊疽えそにつながる

糖尿病性神経障害により、足のしびれや感覚が鈍くなり、足が腐って、切断しなければならなくなる糖尿病性壊疽の多くは、神経障害で感覚が鈍くなった足に小さな傷ができることから始まります。足がしびれて痛みを感じないと手当てが遅れ、感染が広がってしまいます。

め：眼 失明の原因第一位

糖尿病性網膜症により網膜に小さな出血が現れます。早期のうちには自覚症状が少ないため治療が遅れ、進行すると大出血や網膜剥離が起き、最悪の場合、失明に至ります。

じ：腎臓

透析導入の原因第一位

糖尿病性腎症では腎臓の糸球体が障害され、血液中の老廃物や不要物を尿中に排泄し、かつ

不要なものは漏らさずに血液の適正な環境を保つという機能が悪化します。糖尿病性腎症が末期まで進行して尿毒症の状態になると、人工的に老廃物や不要物を血液中から取り出す治療(人工透析)に頼らなくては生きられないようになります。

し・め・じの他にも、さまざま

な合併症があり、血管障害により脳卒中や心筋梗塞など重大な病気が引き起こされやすくなります。しかし、いずれの症状、合併症も早期では自覚症状がないため、治療中の人はきちんと治療を受けること、それ以外の人は、健診を受け早期に発見することが重要です。早期発見、早期治療、あわせて生活習慣改善で、発症、重症化を防ぎましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

接種を希望する人は、町の指定医療機関に直接お申し込みください。

【対象者】

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能及びヒト免疫不全ウイルスで免疫機能がに障害がある人(障害者手帳

内部疾患1級の人)

*平成29年3月31日時点での満年齢になります。

【実施期間】

平成28年11月1日～平成29年1月31日まで

*医療機関ごとに接種日や時間などが違いますので、ご確認のうえお申し込みください。

【負担金】

1,000円(接種医療機関にお支払ください)

・住民税非課税の人、生活保護を受給されている人は無料です。接種の際は、「高齢者インフルエンザ予防接種無料券(該当する人には個別通知していただきます)」を提出してください。

【接種できる医療機関】

委託医療機関	電話番号
井沼洋クリニック	69-1071
武田診療所	57-2134
中里クリニック	57-3636
りかクリニック	58-3717
中泊おの医院	57-5758
かなぎ病院	53-3111
小泊診療所	64-2117

※医療機関へ入院、施設入所している人は委託医療機関以外でも接種することができます。保健センターまでお問い合わせください。

傾聴講座開催のお知らせ

こころの健康づくりを意識し、こころの声を傾聴する姿勢と技術を学ぶことを目的に「傾聴講座」を開催します。

家庭や仕事場、地域活動などで聴く姿勢ができる人がいることは、話しやすい、安心のある、住み心地のいい中泊町をつくることにつながります。

■日時

- 1回目：11月21日(月)
- 2回目：12月5日(月)
- 3回目：12月6日(火)
- 13時30分～15時30分
- (全3回のコースです。1、2回の参加でも受け付けます)

■会場：中里保健センター

■講師

青森大学教授 船木昭夫先生、NPO法人ほほえみの会員

■参加対象：どなたでも

■参加料：無料

■申込み：中里保健センター

(電話57-3920)

■参加締切り：11月15日(火)

※当日参加も可



まちのイベントカレンダー

11 月			12 月		
16	水		1	木	
17	木		2	金	
18	金		3	土	9:00~12:00 自分史づくり講座 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
19	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	4	日	
20	日		5	月	
21	月		6	火	
22	火		7	水	
23	水		8	木	
24	木		9	金	8:30~15:00 高齢者教室
25	金		10	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放
26	土	10:00~16:00 小泊小学校体育館開放	11	日	
27	日	9:00~14:00 第1回そば打ち体験講座	12	月	
28	月		13	火	
29	火		14	水	
30	水		15	木	

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS NOV 2016.

高田愛里(小泊派立)
相馬吉行(鶴田町)
宮下杏里(温泉町)
本間優一(おいらせ町)
楠美慶(五所川原市)
佐々木誠哉(下高根)
小野奈麻子(八幡)
成田勝寿(薄市下)



三上真羽(男・和真) 宮野沢
宮越祈(女・龍也) 尾別
古川いろは(女・英樹) 派立中



戸籍の窓口
(9月届出分)

荒関カツエ84(小泊派立)
瓜田伸也40(温泉町)
龍野義廣65(下前上)
伏見恒孝79(五林)
中村敏彦62(五林)
青山邦道94(今泉上)
木村サヨ87(深郷田下)
小寺初江84(薄市下)
米塚和人56(下豊岡)
田中キヨエ88(豊島)
加藤明美74(深郷田上)
秋元金一83(薄市上)



人のうごき	
9月末現在(前月比)	
人口	11,696人(-14)
男	5,506人(-5)
女	6,190人(-9)
世帯数	5,130(+3)
出生	3 / 死亡 14
転入	16 / 転出 19