

第30巻 地域包括支援センター通信

高血糖が続くと、全身に広がる神経の働きが低下し、手足のしびれなどの自覚症状が現れます。知覚を失うことによりケガに気づかず、患部が壊疽（えそ…皮膚や皮下組織などが死滅する）を起すことがあります。



糖尿病神経障害

糖尿病の三大合併症



体のエネルギー源となるブドウ糖は、血液を通して全身に運ばれ、すい臓から分泌されるインスリンによって臓器や筋肉などの細胞に取り込まれます。このインスリンが不足したり働きが低下すると、糖尿病を発症します。

糖尿病の中でも「2型糖尿病」は食事や運動などの生活習慣と深く関係しており、糖尿病患者の95%以上を占めています。

「健診結果からわかる異常値」

血液検査項目	要保健指導	要治療
空腹時血糖	100mg/dl以上 126mg/dl未満	126mg/dl以上
HbA1c	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上
尿検査項目	要注意	要精密検査
尿糖	±(弱陽性)	+(陽性)

高血糖状態を放置しないで！

近年、糖尿病の患者数は増え続けており、成人の4人に1人が糖尿病の可能性があるとの調査結果が出ています。今月は「糖尿病」について特集します。

目の奥にある網膜には、多くの毛細血管があります。高血糖状態が続くと、血液中のブドウ糖が網膜の毛細血管を傷つけたり、詰まらせたりして「糖尿病網膜症」が起ります。進行すると視力の低下や、失明に至る場合もあります。成人の失明原因の第2位となっています。

糖尿病腎症

腎臓は、血液中の老廃物を尿として体外に排出する働きがあります。高血糖状態が続くと、血液中で増えたブドウ糖が腎臓の糸球体と呼ばれる毛細血管を傷つけ、腎臓の働きを低下させます。悪化すれば腎不全におちいり、人工透析などの治療が必要になります。



重症化を防ぎましょう！

重症化を防ぎ、合併症を予防するためには「血糖コントロール」が最も有効です。そのためには、食事療法や運動療法など生活習慣の改善が基本となります。また定期的に血糖値をチェックすることも重要です。自分の血糖値を把握し、悪化の傾向がみられたときには医師に相談するなどして重症化を防ぎましょう。



「運動」：運動は脂肪を燃焼させるだけでなく、インスリンの働きを高める効果があります。

今より10分多く体を動かす

- ・ウォーキングなど全身を動かす運動
- ・筋肉をきたえる運動



日常生活の中でできる運動を

- ・テレビを見ながら筋トレ
- ・キビキビと掃除や洗濯をする



など

「食生活」：野菜を多く、脂肪や塩分を減らしてバランスの良い食事を続けましょう

食べ過ぎない

消費エネルギー（身体活動）と摂取エネルギー（飲食）のバランスを考えましょう。

- ・腹八分目を守る
- ・早食いをせずによくかんで、ゆっくり食べる
- ・野菜・魚・肉、炭水化物の順に食べる
- ・食器を小ぶりにする



1日3食バランスよく

規則正しい食事が血糖値を安定させます。朝食もしっかり食べましょう。



食物繊維をたっぷりとる

野菜や海藻などの食物繊維が肥満を防ぎます。野菜は1日350gを目標にしましょう。



アルコールは適量を

日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、ワインなら1/4本。適正飲酒を心がけましょう。

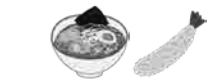
糖分をとりすぎない

砂糖や果糖は血糖値を急激に上昇させます。間食や夜食は控えるようにしましょう。



塩分や脂肪を減らす

塩分や脂肪のとりすぎは、動脈硬化を招きます。調理方法などを見直して過剰摂取を抑えましょう。



頑張っています！集落活動センター①



集落活動センター「西峯」

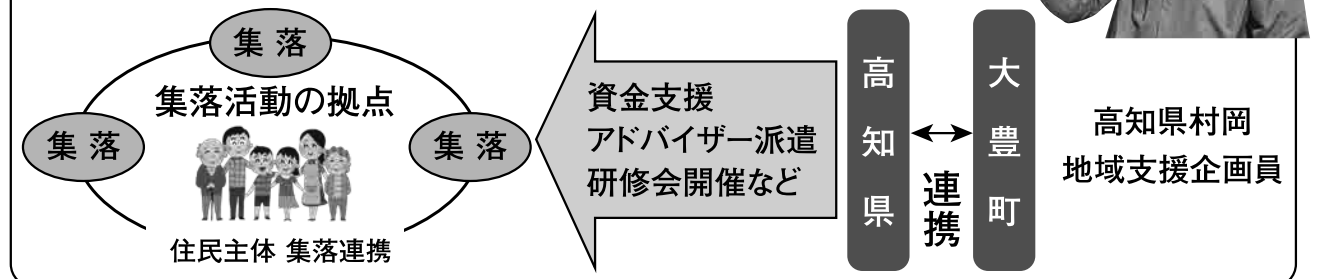
全都道府県で高齢化率が21%を超え、日本全体で超高齢社会に突入しています。その先頭を走る高知県が集落を維持、再生するため推進している「集落活動センター」をご存知ですか？

町内でも、愛着のある地域で安心して元気に暮らし続けるため、地域の皆さんが主役となって頑張っています！

この特集では、毎月町内で活動する集落活動センターの紹介をしていきます。

集落活動センターってなに…？

高知県が推進している事業で、地域住民が主体となり旧小学校や集会所などを拠点に、近隣集落が連携して産業、生活、福祉、防災などそれぞれの地域の課題やニーズに応じて総合的に地域ぐるみで取り組む仕組みです。



これまでに、集落活動センターは県全体で57カ所、大豊町内では5カ所が開所しており、現在もそれぞれの地域がその特長を生かして精力的に活動しています。（10月31日現在）

町内の集落活動センター

①開所時期 ②運営母体・構成集落 ③構成世帯・人口数 ④高齢化率（H31.4月末）

「西峯」

- ①平成27年3月
- ②西峯地区活性化推進委員会
野々屋・土居・久生野・大畑井・沖・蔭・柚木
- ③130世帯
187人
- ④76.0%



「絆の里・いわはら」

- ①平成29年8月
- ②いわはら地区活性化推進委員会
岩原・筏木・西峯三谷
- ③91世帯
171人
- ④58.5%



「東豊永」

- ①平成30年2月
- ②東豊永集落活動センター推進協議会
大平・大滝・高原・中内・怒田・南大王・八畝
- ③244世帯
395人
- ④65.8%



「あなない」

- ①令和元年5月
- ②穴内地区活性化推進委員会
式岩・穴内一・穴内二・穴内三・磯谷・尾生
- ③130世帯
228人
- ④55.7%



「そばの里 立川」

- ①令和元年10月
- ②立川地区活性化推進委員会
立川三谷・中央・刈屋・中和・仁尾ヶ内
- ③80世帯
111人
- ④86.5%



来月号では集落活動センター「西峯」をご紹介します