

日本糖尿病学会の診断基準

	正常域	糖尿病域
空腹血糖値 経口ブドウ糖負荷検査 (75gOGTT) 2時間値	110mg/dl未満 かつ 140mg/dl未満	126mg/dl以上 または 200mg/dl以上
経口ブドウ糖負荷検査 (75gOGTT) の判定	両者をみたまの を正常型とする	いずれかをみたまの を糖尿病型とする
	正常型にも糖尿病型にも属さないものを 境界型とする	



● 血液の中の糖が多くなる**高血糖**  
そのまましておくと**糖尿病**！

紋別市国民健康保険の医療状況を調べたところ、糖尿病の医療費は平成10年と比較し平成16年では7.1%増加していました。気付かないうちに糖尿病になり、受診した時には治療が必要！という状況があるようです。

健康な状態のとき血糖値は一定に調節されています。

食後などには、肝臓から多量のブドウ糖が放出されるため、血糖値が上がります。ブドウ糖をエネルギーとして利用するために、インスリンの分泌が盛んになります。その結果食後2時間もするとその濃度に戻ることができず、血糖値が下がります。

インスリンは、ブドウ糖が筋肉の組織などでエネルギーとして使われるのを助け、それによって血糖値を下げます。血糖値を下げることでホルモンはインスリンだけです。

インスリンの働きが弱くなる...

\* 血液中に160mg(1000)以上糖があると問題が起きます  
血管の中では糖がタンパク質と結びつく性質があり、結びつ

いて形が変化し正常に働かなくなる

● 赤血球は酸素が運べなくなる  
● ホルモンの働きが落ちる  
● 免疫物質は細菌を殺せなくなるなど

腎臓では血液に糖が多くなると尿から糖がでます

細胞に糖がこない

甘い物を要求する

糖をうすめようと水をほしが

糖尿病合併症とは

☆ 目・神経・腎臓はエリート細胞で、インスリンがなくても糖が細胞内に入るため、糖が多くなると細胞内にとびこむようになって細胞死に至ります。

☆ 糖分を多くとる人はインスリンの在庫が少ない ↓ 疲

☆ 食べ方を見直してみよう

● **がん検診のお知らせ**

■ 乳がん検診

日程 9月2日(金)・5日(月)  
受付時間

- ① 9時～9時30分
- ② 10時～10時30分
- ③ 10時30分～11時
- ④ 12時30分～13時
- ⑤ 13時30分～14時

会場 保健センター  
対象 40歳以上(S41年3月31日生まれ以前)

\* 平成16年4月から受診間隔が2年に1度になりました。

に保健センターで乳がん検診を受けた方は対象となりませんのでご了承下さい。

定員 80名  
内容 視触診  
乳房レントゲン検査

持ち物 保険証  
料金 2,200円

■ 子宮がん検診

日程 9月9日(金)  
受付時間

- ① 9時～9時30分
- ② 12時30分～13時

会場 保健センター

対象 20歳以上(S61年3月1日生以前)

\* 平成16年4月から受診間隔が2年に1度になりました。

たぐさんの方に検査が可能ですので、昨年受診した方も希望の方はお申し込みください。

定員 230名

内容  
・子宮頸部細胞診検査  
・子宮の入口の細胞を採って調べます。

・経膈エコー検査  
子宮内臓の厚さや卵巣の大きさなどを確認します。苦痛もなく短時間で終了します。

料金 1,700円

\* 70歳以上の方は無料です。  
\* 国民健康保険に加入の方は、検診料金の助成がありますので保険証を持参してください。  
\* 8月1日(月)から申込受付を開始いたします。

\* 定員になり次第締切です。  
申し込み・問い合わせ先 保健センター

☎ 4-3355まで



## ● 移動献血車運行 日程のお知らせ

8・9月は、移動献血車「ひまわり号」が市内を巡回します。どうぞお近くの会場にて、献血へのご協力をお願い致します。

※運行状況により、若干時間が前後することがありますのでご了承ください。

献血基準  
〈対象〉年齢 16歳～69歳まで

## 《献血の日程》

実施日	会場	時間
8月30日(火)	① 紋別市役所前	10:00~12:00
	② シティ紋別店	13:20~16:00
8月31日(水)	③ 紋別漁業協同組合	10:00~10:50
	④ サンヒルズ紋別	12:10~13:10
	⑤ オホーツク氷紋の駅	13:30~16:00
9月1日(木)	⑥ 紋別信金	10:00~13:00
	⑦ ポスフル紋別店	14:10~16:00



体重 男性45以上、女性40以上 kg  
※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血したことのある方に限らせていただきます。  
〈種類〉 400 ml 献血  
200 ml 献血

## 閉じこもりず元気への場へ

《健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です》

### 介護者をつなぐ会

介護の苦勞話を話すこと・聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

日程 8月16日(火)  
時間 13時30分～15時30分  
会場 保健センター

### ひまわりクラブ

日程 8月18日(木)  
時間 10時～12時  
会場 落石高齢者ふれあいセンター  
内容 講話「高齢者の福祉サービス」、レクレーション

### らんらん広場 かみごりり

日程 8月22日(金)  
時間 10時～12時

### 介護者をつなぐ会

内容 体脂肪測定、レクレーション  
※体脂肪は靴下を脱いで行います。  
会場 上清滑町民センター

### ほろろクラブ

日程 8月9日(火)  
内容 レクレーション  
日程 8月23日(火)  
内容 市内バス見学  
時間 10時～11時  
会場 保健センター  
※バス見学参加希望の方は8月16日までに申し込みください(保健センター☎43355)  
保険料として50円程度の自己負担が必要です。



### こころの園

日程 8月9日(火)  
8月23日(火)  
時間 13時～15時  
会場 保健センター

### 緑ほがらクラブ

日程・内容  
8月2日(火) 歌、押し花作り  
8月9日(火) 歌、健康体操、室内ゲーム  
8月16日(火) 歌、健康体操、室内ゲーム  
8月23日(火) 歌、健康体操、室内ゲーム

### らんらん広場

日程 8月19日(金)  
時間 10時～12時  
内容 パークゴルフ  
会場 清滑高齢者ふれあいセンター  
時間 10時～12時  
会場 緑高齢者ふれあいセンター