



## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事とお知らせ

●お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう  
 日時 4月22日(月) 午前10時30分～  
 場所 清里保育所(お遊戯室)  
 内容 5歳児クラスのお友達とままごとやブロックなどをして遊びます。

対象 0歳児～就学前のお子さん  
 と保護者

### ●札幌親子遊びの広場

日時 4月24日(水) 午前9時30分～  
 場所 札幌保育所  
 内容 手遊び・リズム遊び・絵本読み聞かせ・製作・親子交流など

対象 0歳児～就学前のお子さん  
 と保護者

### 詳細

保健福祉課子ども・子育てグループ  
 子育て支援センター  
 ☎25-3192



### 6月ミニドック検診のご案内

6月5日(水)～9日(日)の間、緑センター、札幌センターおよび清里町保健センターにてミニドック検診を実施します。

詳細につきましては、今回同封

しました折込チラシ「ミニドック検診のお知らせ」をご覧ください。お申込みお待ちしております。

### こころの健康相談(保健センター)のご案内

臨床心理士によるこころの健康相談を実施します。心の中のものや話をすることでこころを軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。

日時 4月22日(月) 午前9時～

場所 保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

※事前に申し込みが必要です。

### こころの健康相談・思春期相談(網走保健所)のご案内

日時 5月10日(金) 午後1時30分～  
 場所 網走保健所

担当医 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

☎0152-41-0697

※事前に申し込みが必要です。

### 平成30年度に日本脳炎予防接種を自己負担接種し、まだ払戻し手続きをされていない方へ

平成30年度分の最終払戻し期限は4月15日(月)までとなっております。

定期の対象で、今年度自己負担で接種されている方がいましたらお早めに保健センターで払戻し手続きをして下さい。

詳細 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

## 糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖)が高い状態が続く、血管にダメージを与え、「腎臓」「目」「神経」「循環器」の機能を失わせることにつながる病気です。症状が進行すると腎不全、失明、神経障害など生活に支障が出るような合併症や心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる合併症を引き起こすこととなります。

### ●インスリンの働きと糖尿病発症の仕組み

インスリンは食事の栄養素を体内で利用するときに必要なホルモンです。体の中で唯一血糖を下げる働きがあり、血糖をコントロールしています。食事を摂ると糖質が消化され、小腸から吸収されて血液中に入ります。血液中の糖は、肝臓や筋肉に取り込まれ、エネルギーとして使われます。

インスリンが不足したり、うまく作用しないと血液中の糖を肝臓や筋肉に十分に取り込むことができません。うまく作用しない原因として、内臓脂肪が蓄積するとインスリンの働きを邪魔する物質が出て、インスリンの効果を低下させることがあげられます。

### ●糖尿病の症状

糖尿病の症状は、初めのうちは痛みなどの自覚症状はありません。放っておくと出てくる症状として「のどの渇き」「多尿」「体重減少」「倦怠感」「足のしびれ」などがあげられます。これらの症状が現れた頃にはすでに糖尿病はかなり悪化しています。

### ●糖尿病のタイプと要因

糖尿病にはいくつかのタイプがあり大きくは1型糖尿病、2型糖尿病に分け

られます。

### ・1型糖尿病

膵臓のインスリンを作る細胞が破壊され、体の中のインスリン量が不足して起こります。子どものうちに始まることが多いですが、成人してから発症もあり、2型糖尿病から移行することもあります。

### ・2型糖尿病

インスリンの出る量が少なくなってしまうたり、インスリンは出るものの、その働きが落ちて糖の利用がうまくできなくなったりして起こります。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、日本人の糖尿病の95%がこのタイプです。

### ●定期的に健診を受けて自分の血糖値を知りましょう。

糖尿病は先にも述べましたが、自覚症状が出る頃にはかなり悪化しています。その前に自分の血糖値を知り、血糖値を改善させる取り組みを行うことで、恐ろしい合併症を生じさせないことが可能です。

清里町では20歳から特定健診を実施しています。年に1回健診を受け、自分の身体の状態を知りましょう。

