

## 第32回全町ミニバレー大会

12月7日（日）総合体育館で、第32回全町ミニバレー大会が開催されました。女子の部、混成の部、50歳以上の部の3部門に分かれ合計17チームが参加し、爽やかな汗を流しながら白熱した試合が繰り広げられました。成績は次のとおりです。



	女子の部	混成の部	50歳以上の部
優勝	チームながた 長田小百合 加藤 恵 川西亜矢子 中村 美希	あおいいなずま 永易 孝行 吉原 誠 窪田 節子 稲安 恵	〇黒軍団 青塚 一雄 小原 猛 栗山ひとみ 竹本久美子
準優勝	チャイナローズ 本館美智子 澤井 広子 金田 奈美 細田 圭子	TWIN TOWER 高岡 純孝 村中 久泰 佐藤 香苗 和久美希子	私達〇〇〇です 赤石 義美 十川富久美 吉原 笑子 丹 弘子
第3位	あけみ〜ず 松村あけみ 大野由美子 諸岡光千江 乗田 結香	アトボンズ 田住 美樹 瀬戸加奈子 遠山 亜人 大石 哲史	チーム仲町 渡辺多加子 小松 和子 竹本 良子 小野田ちいみ 渡部 久子 十川 洋一

### 健康メモ

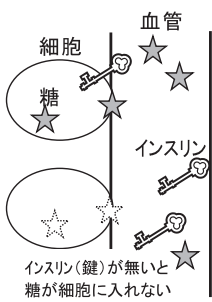
### 糖尿病は大人だけの病気？

糖尿病と聞いてどのような病気を想像しますか？太っているとなる病気？それとも遺伝によって起こる病気でしょうか？

糖尿病は「インスリン作用不足による慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群」と定義されます。原因によって、「1型」「2型」「妊娠糖尿病」等に分類され、子ども、若年者、やせている人にも起こります。

元来、子どもの糖尿病は「1型」と考えられていましたが、最近では小児肥満の増加とともに「2型」（生活習慣が主な原因）も増えていきます。

【鍵になるのはインスリン】  
飲食したものに含まれる糖質は胃などでブドウ糖に分解され、インスリンというホルモンが鍵となって細胞内に入り、エネルギーとして使われます。何らかの原因でインスリン（鍵）が不足すると、ブドウ糖が細胞内に入らず血中にあふれ、高血糖状態になります。



【高血糖だと何が起きる？】  
血糖値が高いと血液がベタベタとします。こぼれたジュースを放置するとベタベタするのと同じ原理です。そのため血液中の白血球などのたんぱく質とくっつき、それらのたんぱく質の働きを邪魔することで様々な合併症が起ります。

【インスリンの無駄使いをしないコツ】  
2型糖尿病は生活習慣の見直しで予防できます。インスリンは膵臓から分泌されますが、使いすぎると膵臓が疲れてインスリンが出せなくなる

ことがあため、「インスリンの無駄使いを防ぐ」ことが大切です。「砂糖」の摂取は血糖値の急上昇をまねき、多くのインスリンが使われます。インスリンを使いすぎないための目安量は左表の通りです。

1日分の砂糖の目安量	
～1歳	3g以下
～2歳	5g以下
3歳以上	10g以下
成人	20g以下



【食品に含まれる砂糖量】  
子どもが好むお菓子やジュースには、1日の目安量を超える砂糖が含まれている物があり、お酒、みりん、めんつゆなどにも砂糖は含まれています。  
間食、朝食欠食、野菜不足など周りの大人の食習慣と合わせて今一度見直してみよう。

保健師 白川部 真依子