

図書館

★へいこう!

新着本のご案内

〔一般書〕

湖底の城 一養宮城谷昌光(御当家七代お崇り申丈佐藤雅美) 乙女の密告(赤染晶子) ゆんでめて(畠中恵) リア家の人々(橋本治) あんじゅ(宮部みゆき) 悪の教典 上・下(貴志祐介) なんとなく(青空(工藤直子) ひそやかな花園(角田光代) 奪い尽くされ、焼き尽くされ(ウエルズ・タワー) 楽しい私の家(孔枝泳) オリーブの海(ケヴィン・ヘンクス) あの日にかえりたい(乾ルカ) 闇彦(阿刀田高) 吸浜(市川拓司) 白砂(鈴木蓮) 西巷説百物語(京極夏彦) 星と輝き花と咲き(松井今朝子) 三千枚の金貨 上・下(宮本輝) 今日を刻む時計(上江佐真理) 野川(長野まゆみ) やっちやれ(やっちやれ) 坂東真砂子(平ら山を越えて(テリー・ピッスン) 祈る時はいつもひとり 上・下(白川道) 天海の秘宝 上・下(夢枕獯)

毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

〔児童書〕

はじめてのうちゅうえほん(てづかあけみ) かのこちゃん(マドレーヌ夫人(万城目学) ここからどこか(谷川俊太郎) 青い風船(宮内純子) パパとニルスもとおおきくなつたらね!(マーカス・ワイスタ) うがいライオン(ねじめ正一) だれかがぼくを(内田麟太郎)

一話 題 の 本

『カッコウの卵は誰のもの』
(東野 圭吾/著)

隠し事のある父は、才能のある娘の幸せを願っていた。だが親子の愛情に揺さぶりがかけられるような事件が起こる。覚悟を決めた父は、試験にどう立ち向かうのか。才能と親子の絆をめぐる感動長編。

★読み聞かせボランティア・蔵書点検ボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

健康メモ

糖尿病は大丈夫!?

【糖尿病は甘くない?】
糖尿病ときいて、どんな病気を想像しますか? 太っているとなる病気でしようか? 尿が甘い匂いのする病気でしようか?

糖尿病は、インスリン作用不足により、慢性的に血糖値が高い状態と定義されていて、痩せている人にも見られます。

【私は糖尿病!?】
血糖値がどのくらいだと、糖尿病が確認しましょう。

糖尿病の診断基準

- 、HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) が6.1%以上
- 、血糖値
 - 空腹時血糖値 126mg/dl
 - 随時血糖値 200mg/dl
 - 糖負荷2時間値 200mg/dl

に該当し、さらに の ~ のいずれかに該当すると**糖尿病**、か どちらか一方の場合は**糖尿病疑い**で3~6ヵ月以内に再検査が必要

平成22年7月に糖尿病の診断基準が改定されました。

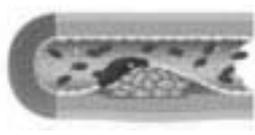
【血糖値が高いと何が起きる?】

血糖値が高いとベタベタとして血液中に流れている他の物質とくっつきやすくなります。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。

糖のくっつく相手は赤血球や白血球・リンパ球など、酸素を運んだり、感染症から身を守るための重要な役割を持つたんぱく質で、糖がくっつくことでそれらの働きを弱くしたり、血管の通り道をふさいだりします。

また、神経細胞やじん臓の細胞にも糖がどんどん入り込みパンパンとなつてやがては壊れてしまいます。

そのため、長年血糖値が高い状態が続くと、動脈硬化がすすむ、感染症になりやすい、神経障害や失明、脳や腎臓の病気などさまざまな症状が出現するので。



【糖尿病の症状は?】

- ・のどが渇く
 - ・尿が多くなる
 - ・体重が急に減る
 - ・からだがだるい
 - ・足がつる、しびれる
 - ・下痢や便秘を繰り返すなど
- 症状は様々ですが、**糖尿病特有の症状はありません。**

【健診結果を活用しよう!】
血糖コントロールは血糖値を下げるホルモン『インスリン』が鍵です。インスリンは分泌能力に個人差があること、加齢などにより分泌量が低下すること、内臓脂肪が蓄積するとその作用が阻害されることなどがわかっていきます。その為『自分の血糖値はいつも大丈夫!』とは限らないので血液検査で定期的に確認することが大切です。

糖尿病(予備軍)は、食事や運動で血糖コントロールすることが可能な病気です。重症化を防ぐには、まずは自分の血糖値を知ることが第一歩です!



保健師 酒井香奈子