

ひとつとではない

# 身近な病気 ～糖尿病～



▷問い合わせ 健康づくり係  
(☎223局3533)

テレビの健康番組やCM、インターネットの記事や広告などで「糖尿病」という病気が頻繁に取り扱われています。皆さんの中には糖尿病に詳しい人もいるのではないのでしょうか。

芦屋町の国民健康保険の人で平成29年度に特定健診を受けた人のうち、糖尿病の項目で受診を勧められている人の割合は17.3%です。これは福岡県の中でも高く、遠賀郡4町の中では1番高くなっています。

1月と2月の健康な町あしやでは、身近な病気「糖尿病」に関する話をシリーズで掲載しますので、一緒に学んでいきましょう。

健康のために、知って、理解して、その後の生活に生かすかどうかはあなた次第です。

## 糖尿病の多くは生活習慣が原因

糖尿病は血液中のブドウ糖が慢性的に多くなる病気で、大きく分けると1型糖尿病と2型糖尿病の2種類あります。糖尿病になった日本人の約9割は2型糖尿病です。



2型糖尿病は、食べ過ぎ、運動不足、お酒の飲み過ぎ、ストレスが多いなどといった生活習慣が主な原因です。

## 糖尿病予防・治療のカギは健診！

糖尿病は自覚症状が現れにくいいため、気がついたときにはかなりひどくなっていることがあります。また、合併症になっていたり、すでに合併症が重症化していたりすることもあります。

まずは定期的な健診を受けて自分の血糖値を知ることが大切です。毎年特定健診を受けて糖尿病のチェックをしましょう。



## 糖尿病の診断のための検査とは

血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）がどちらも基準値(下記①②)に当てはまる場合、糖尿病と診断されます。また血糖値とHbA1cのどちらかが基準値に当てはまる場合は、再検査を行って糖尿病かどうか診断します。



### ① 血糖値 (①～③のいずれか)

- ①空腹時血糖値 126mg/dl 以上
- ②ブドウ糖負荷試験 2時間値が 200mg/dl 以上
- ③随時血糖値 200mg/dl 以上

※血糖値とは、血液中のブドウ糖の値のことです。食べ物から体に取り入れた糖質が、ブドウ糖に分解されて血液中に入ります。



### ② HbA1c6.5%以上 (NGSP 値)

赤血球中のヘモグロビンのうち、どのくらいの割合がブドウ糖と結合しているかを示す検査値です。過去1～2カ月間の平均血糖値がわかります。

◆ 2月は糖尿病の重症化予防に関する話です ◆



## 差別する言葉

「人権を尊重しよう」という言葉はよく耳にする言葉ですが、そのもととなるのは「他人を尊敬すること」と解釈しています。ではその逆、つまり尊敬の逆とは何でしょうか。

辞書を引いてみるとこう書いてありました。「軽蔑」です。先日、学校の友だちと話をしているときに、「悠斗君って、頭が大きいくせに頭が良いよなあ」と言われました。確かに僕は人より頭が大きいのは事実で、間違っているとは思いません。ただ、友だちの軽い冗談の一部に僕はとても違和感を覚えたのです。

それは、「頭が大きいくせに」という言葉です。いろいろな場面で耳にする「〇〇のくせに」という言葉で、学校では、「女子のくせに」や「勉強ができないくせに」、「背が低いくせに」などというの聞いたことがあります。テレビやインターネットでも「くせに」という言葉で「障がい者のくせに」、「外国人のくせに」などという言葉が当然のように出回っています。人はなぜ、「くせに」という言葉を口にするのでしょうか。

それは他人を軽蔑することで、自分のプライド

芦屋東小学校6年 多田 悠斗

や優越感を保っていたいという考えからではないでしょうか。人は心の中で「自分より劣る人間」を自分勝手につくり上げて、その人たちが自分と同じことをしたり、自分ができないようなことをするのが許せないのです。

僕は良い意味で自分は自分、他人は他人で良いのではないかと思います。また、他人を軽蔑することは自分の価値さえ落としているような気がします。その「くせに」という言葉について話をすると、友だちに「他の言い方があるかなあ」と尋ねられました。そのことについて、考えていると友だちが「悠斗君、頭が良い。でいいんだ」とひらめいたように言いました。僕も同感しました。「〇〇のくせに」はもとから余計だったのです。つまり、相手がどのように思うか考えることが大事なのです。

※この記事は、町内の小・中学生が「人権」をテーマに作成した作文で、提出された作文の中から芦屋町人権・同和教育研究協議会が選考したものを掲載しています。

▷問い合わせ 社会教育係 (☎2 2 3局 3 5 4 6)

## 地域の行政情報や身近な話題を声でお届け

芦屋町では、視覚に障がいのある人や文字を読むのが困難な高齢者などのために、「広報あしや」と「芦屋町議会だより」を音声にして提供しています。

音声データはデイジー図書（プレクストーク対応拡張子）とMP3です。

利用を希望する人は問い合わせてください。

▷問い合わせ 広報情報係 (☎2 2 3局 3 5 6 9)

