

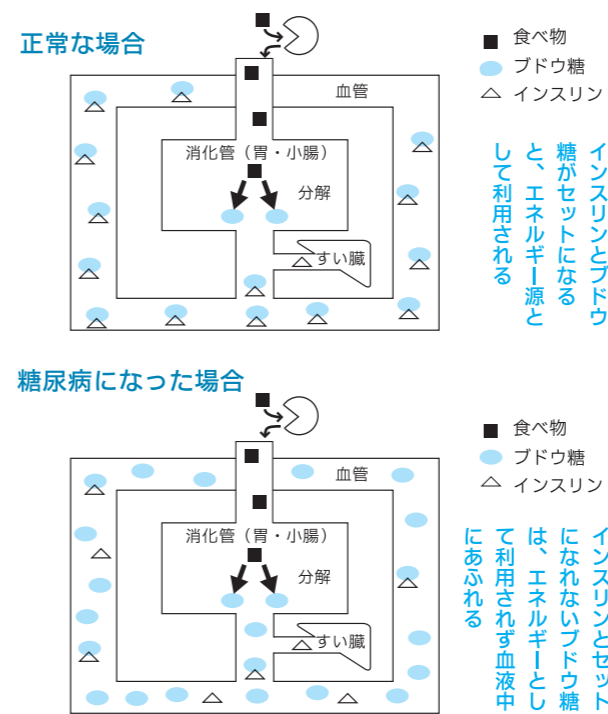
メタボリックシンドロームをやっつけろ！

第5回 防ごう!! 糖尿病

糖尿病とは

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが不足したり、じゅうぶんに働かなかつたりすることにより、体が、大切なエネルギー源である「糖(ブドウ糖)」をうまく利用できなくなる病気です。左の図1で、インスリンとブドウ糖の動きを示しました。健康

図1 ブドウ糖とインスリンの関係



な人の場合、食事(糖質)をとると、ブドウ糖に分解されます。ブドウ糖は血液の流れにのって全身の細胞に送られます。その過程でインスリンの助けを借りて、ブドウ糖をエネルギーに変えます。しかし、不規則な食生活、運動不足、肥満などの状態が続く、あるいは、もともと体(すい臓)でインスリンがうまく作られない場合、ブドウ糖が血液の中にあふれ、高血糖の状態になります。

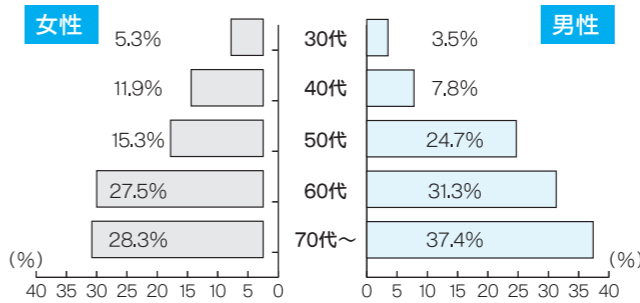


い臓)でインスリンがうまく作られない場合、ブドウ糖が血液の中にあふれ、高血糖の状態になります。

増え続ける糖尿病

近年、肥満者、糖尿病、心疾患などの増加と若年化が健康上の課題としてクローズアップされています。今年度から始

図2 糖尿病の可能性のある人の割合

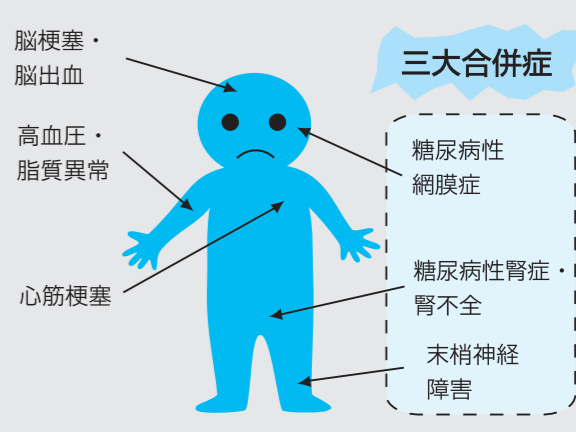


まった特定健康診査も、「メタボリックシンドローム」に着目しつつ、糖尿病などの病気の改善を目指すことを目的としています。

糖尿病を放置すると

右下の図3で、糖尿病が原因とされる病気の例を示しました。糖尿病の初期段階では自覚症状がないため、「糖尿病の気がある」程度しか認識していないことが多く、放置されがちです。糖尿病による合併症の症状が出た場合、すでに長い期間、糖尿病があったことになり、症状のあいまいさから、「まあ、いいか」という考えで放置してしまうことは、危険なことです。

図3 糖尿病が引き起こす病気の例



糖尿病の可能性に気づいたときから、早めに対策をとることが合併症の予防につながります。

糖尿病の多くは予防できません。糖尿病は、肥満、食生活、運動習慣の影響が大きいので、生活環境の改善が予防のための基本になります。

問い合わせ先 困健康管理課 ☎24-0816番、FAX24-5870番、困保険年金課 ☎30-6112番、FAX21-2220番

彦根市は「彦根市低炭素社会構築都市宣言」を行いました



一人ひとりが、二酸化炭素の排出を削減し、地球にやさしい行動をしましょう。

だれもが手軽にできる、地球にやさしい行動と二酸化炭素の削減効果

- ① 54Wの白熱電球を12Wの電球型蛍光灯に取り替える
 - 一世帯あたりの年間の二酸化炭素の削減効果 約34.4kg
 - 一世帯あたりの年間節約効果 約1,850円
- ② 洗濯物はまとめ洗いのする
 - 一世帯あたりの年間の二酸化炭素の削減効果 約2.4kg
 - 一世帯あたりの年間節約効果 約3,950円
- ③ 野菜料理の下ごしらえに電子レンジを活用する(フロッコリー、かぼちゃの場合)
 - 一世帯あたりの年間の二酸化炭素の削減効果 約15kg
 - 一世帯あたりの年間節約効果 約1,030円

※「家庭の省エネ大事典」(2008年版、資源エネルギー庁・助省エネルギーセンター)より

問い合わせ先 困生活環境課 ☎30-6116番、FAX27-0695番

県下一斉清掃(環境美化の日)のお知らせ

滋賀県では、環境保全意識の高揚を目的として、12月1日を「環境美化の日」と定めています。この「環境美化の日」にあわせて、県内で一斉に清掃活動が行われます。彦根市では、下記の日程で開催します。ぜひ、皆さんも参加してください。

日時 12月6日(土) 8:15~(小雨決行。雨天中止の場合は、7:00に決定)

受付場所 ひこね市文化プラザ駐車場西側

清掃開始時間 9:00(受付8:00~8:15)

清掃場所 犬上川左岸の国道8号から犬上川橋までと、右岸の春日大橋から犬上川橋まで

諸注意事項 活動に適した服装で、タオル、飲料水、雨具、軍手を持参してください。火ばさみ、回収袋などは準備します。なお、参加者は、ボランティア保険に加入します。



▲昨年行われた清掃活動で清掃する参加者

問い合わせ先 困清掃センター管理課 ☎22-2734、FAX24-7787

わたしのまちの「美しいひこね創造活動」体験記

人と猫が共存できる地域づくりを目指して

JAPAN CAT NETWORK

「野良猫が増えて、ふん害などで困っている」という話をよく耳にします。私たちは地域の中で、猫が好きな人も嫌いな人も、猫問題に対処する方法をいっしょに考えるためのお手伝いをしています。例えば、その地域の野良猫を保護して、避妊・去勢手術をした後に元の場所に戻し、餌をきちんと管理するようにします。そうすることで、野良猫の数は増えなくなり、地域内のふん害も減り、生活環境の改善にもつながります。

このように、ただ猫を助けるのではなく、猫のことが住みよい地域づくりを目指すことで、誰もが住みよい地域づくりを目指し、活動しています。この活動は、全国でも広がっています。

そんななか、彦根市は、美しいひこね創造活動に取り組んでいるという話を聞き、団体の登録をしました。活動を通して、彦根のまちが美しく元気になるお手伝いをしたいと考えています。また、猫のキャラクターひこねちゃんが有名な彦根市だからこそ、人と猫の両方が、気持ちよく暮らしているように、今後も活動していきたいと思っています。



▲避妊手術をする猫を保護するための準備をするJAPAN CAT NETWORKの皆さん

問い合わせ先 困まちづくり推進室 ☎30-6117、FAX22-1398
Eメール: machizukuri@ma.city.hikone.shiga.jp

※このコーナーに登場する団体・グループを募集しています。詳しくは、困まちづくり推進室までお問い合わせください。