

保健師だより

痩せていても注意！食後高血糖を予防しましょう

食べ物の多くに含まれる糖質は、ブドウ糖に分解され、腸で吸収されエネルギー源となります。ブドウ糖は、脳がエネルギーとして利用できる唯一の物質で、人体にとっても重要な栄養素です。

身体の中にあるブドウ糖の量は、血液検査の項目の「血糖値」「HbA1c」でわかります。

Table with 5 columns: 血糖値(空腹), HbA1c, 正常域, 正常高値, 境界域, 糖尿病域. Values range from ~99 to 126 and ~5.5 to 6.5.

空腹時の血糖値・HbA1cが高い状態は、血液の中に糖があふれ、エネルギーとしてうまく使われていないことを示しています。

そのため、血液検査を受けた際は、「血糖値(空腹)」「HbA1c」の項目が高い数値ではないか見てほしいのですが、空腹時の血糖値が正常域であっても、食後の血糖値が高い状態が続くことで、合併症(心疾患、脳血管疾患等の動脈硬化性疾患)を起こす危険性が高くなることがわかってきました。

食後高血糖を予防するために以下のことを心がけてみましょう。

- ①食物繊維の多い葉物野菜・キノコ・海藻類をなるべく食事に取り入れ、先に食べるようにしましょう。加糖の飲料や果物、炭水化物などは特に糖の吸収が早く食後高血糖を招きやすいので、空腹時に一気に摂取するのは避けましょう。
②早食いは避け、よく噛んで食べましょう。
③食後30分から2時間の間に運動しましょう。筋肉がブドウ糖をエネルギーとして消費するので、高血糖を改善できます。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)



食後高血糖とは

健康な人の場合、食後2時間もすれば血糖値は140未満に低下しますが、140以上の高い値が続く状態を「食後高血糖」といいます。血糖値をコントロールするホルモンである「インスリン」の分泌量が少なかったり、分泌する速度が遅かったりと、血糖値を下げる働きが十分でないことが原因です。高血糖の状態が続くと、インスリンを長時間分泌し続けられないといけないので、インスリンを作る臓器である膵臓に負担がかかり、さらにインスリンの量が減っていく...という悪循環が起こります。

空腹時の血糖値が正常域であっても、体重が痩せ判定の方であっても、「食後高血糖」が見られることがわかっています。

症状としては「食後に強烈な眠気や疲労感が来る」ことが多くみられます。

一短歌



春の風はらはら花びら舞う中を友と二人でどこまで歩く
花吹雪く下に集まる老若男女尾瀬の山に酒宴高鳴る
新年度各種総会開かるる皆の笑顔で地域活性化へ
ヒヨ鳥は逃げる振りして枝止まり作物荒しの様子何う
人間は何たる愚かな動物か始めた戦争終りなきまま
百を越す古墳の群れのあちこちにシシの足跡多数見る
寒明けに訃報の届き住所録の友の名前をまた一人消す
友の死を悼みてひとり酒を酌むカチューシャ歌ひし若き日思ひて

二反田 和美選

一川柳

過疎暮らし命を包む里がある
生き甲斐の趣味が右脳にする給油
さらさらと恨みは流しホトケノザ
夜桜に楽しむ裏にウクライナ
見栄はらず杖と道づれウォーキング
錆びる脳研いでくれる五七五
敬老会昔自慢の花が咲く
コスモスが一輪だけど温かい
いい加減さらさら書いたラブレター
花が散り自然に帰る山桜
蜜蜂にサンキューという蜜の味
持味の明るさ顔も円くなる
赤ん坊マスクのママが僕のママ
歩ける足動ける日々にただ感謝
知らぬふり偵察蜂が巡回中
二度三度聞き返す事多くなる
背負うても母に見せたい初桜
さらさらと事が運んだ日の安堵

桐村 佳苗選

一俳句

雄叫びも涙もありて卒業す
締め直すシューズの前の露の臺
郭公や薪風呂にひく山の水
水口に洗ふ手足や草ぼたる
百年の梁を軋ませ春一番
球音のとほくに響く花見かな
縁にゆる庭の木洩れ日新茶汲む
風抜くる藁屋の土間や夕螢
水温む湖底に橋やかまど跡
母の忌や庭を彩る黄水仙
啓蟄や代替わりして葉売り
老医師の言葉やはらか水温む
正月や太鼓のひびき山動く
嶺高く明けゆく空や初詣
青饅や遺影の祖父の眉太し
たこ焼もうどん屋も出て農具市

尾形 忍選

祝 全国大会出場おめでとうございます！

上毛町出身の学生が九州ブロック予選を勝ち抜き、3月24日(金)から27日(月)に愛知県のスカイホール豊田で開催された「第50回記念全国高等学校選抜卓球大会」に出場されましたのでご紹介します。

◎第50回記念全国高等学校選抜卓球大会出場

〈卓球女子学校対抗の部〉

筒井 葉月 選手 (九州ブロック代表 学校法人開新学園開新高等学校1年生(熊本県)／上毛中学校OG)

向野 真央 選手 (九州ブロック代表 学校法人開新学園開新高等学校1年生(熊本県)／上毛中学校OG)

※役場に寄せられた情報をもとに掲載しておりますので、ご了承ください。

町出身 高校生の全国大会出場に関する情報をお寄せください

令和3年8月1日から、上毛町在住の高校生が甲子園やインターハイ等の全国大会に出場する場合に、その功績を称え顕彰することを目的として、役場庁舎前に懸垂幕の掲示を行っています。

〈基準〉官公庁等が主催する全国規模の大会等に出場する場合(全国高等学校体育連盟、全国高等学校文化連盟、日本高等学校野球連盟等)

〈対象〉上毛町在住の高校生で、それぞれの全国大会において登録された選手。
※町外で生活する高校生でも、上毛町出身で、かつ、選手の家族が上毛町に在住しているときは対象となります。

各種全国大会に出場が決定した場合は、上毛町教育委員会にお知らせください。
ご不明な点につきましては、教育委員会までお問い合わせください。

●問い合わせ先 上毛町教育委員会 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線176)

令和5年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 内 容 下げて使える箱ティッシュのカバー作り箱ティッシュ(1個)、裁縫道具をご準備ください。
■開 催 日 6月9日(金)10:00~12:00
■場 所 豊前市外二町清掃センター(豊前市大字八屋322-45)
■募集人数 10名 ■受 講 料 無料
■申込期間 5月8日(月)~31日(水)※土、日を除く
■受付時間 8:30~16:30
●申し込み・問い合わせ先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

ふくrin子育てセミナー

- 日 時 5月13日(土) 14:00~15:30
■テ ー マ 子どものSOSに気づいてる?
■講 師 (一般社団法人)倫理研究所 工藤 裕美氏
■場 所 豊前市総合福祉センター(豊前市吉木955)
■参 加 費 500円(テキスト代・お菓子代)
■対 象 者 妊婦さんから高校生のお子さんがいる方

●問い合わせ先 家庭倫理の会 豊前市(丸山) TEL 090-7467-1614

愛鳥週間バードウォッチングのお知らせ

5月10日から16日は愛鳥週間です。愛鳥週間は野鳥や野鳥の住む環境を守る大切さを知り、広めていく一週間です。県では公園や水辺で、一般の方にもご参加いただけるバードウォッチングを日本野鳥の会との共催で開催します。自然の中で自由に暮らす野鳥を観察し、野鳥たちのさえずりに耳を傾けてみませんか。ぜひご参加ください。

- 開催場所 曾根海岸
■日 時 5月14日(日) 9:00集合 12:00頃解散
■集合場所 曾根東臨海スポーツ公園駐車場(小倉南区大字曾根3267-2)
■参 加 費 100円
※申し込みは不要です。定員はありません。

●問い合わせ先 京築保健福祉環境事務所 TEL 0930-23-9050