

# 11月14日は世界糖尿病デー

20歳以上の日本人で糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性がある人は約1320万人、合わせて約2210万人と推定されています。今や、国民病といわれる糖尿病を防ぐため、特定健康診査を受診して体の状態を確認しながら、生活習慣を見直しましょう。

## 糖尿病ってどんな病気？

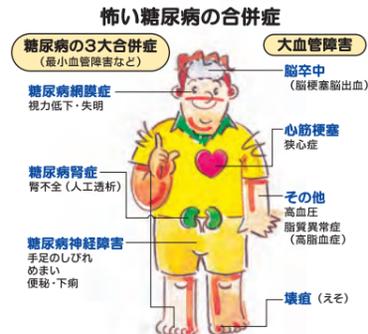
糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンの不足や働きの低下により、ブドウ糖が消費されず、血液中にたまる状態（高血糖）になる病気です。定期的な健診を受け、血糖や尿糖の確認を行いましょう。

## 糖尿病は、なぜおこる？

食べ過ぎや運動不足、肥満が主な原因です。内臓脂肪が増えすぎると、脂肪細胞はインスリンの働きを低下させる生理活性物質を分泌します。

## 糖尿病を放置していると？

糖尿病は初期の自覚症状がなく、日常生活に支障はあり



ません。しかし、そのまま放置すると目、腎臓、神経などの毛細血管や、脳、心臓の血管が動脈硬化を起こすなど、さまざまな合併症をまねきます。

## 早期発見・早期治療が大切

40歳以上の日本人3・5人に1人には糖尿病の疑いがあるといわれています。毎年1回は健診を受け、糖尿病の早期発見に努めましょう。

## 特定健診とは

メタボリック症候群（※）に着目した健診で、40歳から74歳までの人が対象。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防が目的です。ことし4月1日時点で国民健康保険に加入している人へ、7月に通知しています。社会保険など、国保以外の医療保険に加入している人（扶養されている人も含む）は、勤務先へお問い合わせください。  
※メタボリック症候群Ⅱ腹囲が男性85㎝以上、女性90㎝

## 特定保健指導の実施

メタボリック症候群と診断された人は、健康な人と比べ動脈硬化疾患の発症リスクが高くなります。しかし、生活習慣を改善することによって、5年後、10年後には健康な生活を送ることも可能です。市は特定健診の結果から、

以上あり、高血糖や脂質異常、高血圧値のうち2つ以上の症状がある状態のこと

生活習慣病の発症リスクが高い人を対象に、保健師や管理栄養士による特定保健指導を実施します。

指導では、日常生活を見直し、生活習慣を改善する情報の提供、個別の具体的な行動目標を設定し、定期的な面接や手紙による支援を行います。

■問い合わせ先 本庁健康増進課健康づくり係（内線831）、各総合支所保健担当課

## 医師からのアドバイス



総合水沢病院 内科 角田宇衣子先生

7月から総合水沢病院に勤務している内科医の角田宇衣子です。糖尿病を中心に、内科全般の診療を担当しています。

糖尿病の初期はとても気づきにくく、血糖値が多少高いくらいでは自覚症状が出ないこともあり、「沈黙の病」とも呼ばれています。

しかし、たとえ症状がなくても高血糖が続くことによって、知らず知らずのうちにさまざまな臓器に障害をきたします。そして、自覚症状が出たときには合併症がかなり進行している場合もあります。

早期に発見し、適切な治療を受けることで、その後の合併症を防ぎ、健康な人と変わらない生活を送ることも可能な病気が糖尿病です。早期発見、早期治療のためにも、特定健診を定期的に受診することをお勧めします。

## 「秋の叙勲・褒章」「危険業務従事者叙勲」―栄誉に喜びの声

# 叙勲 褒章

顕著な功績を挙げた人などに贈られる秋の叙勲・褒章と、警察官など危険な職務に長年従事した人に贈られる危険業務従事者叙勲の受章者が発表されました。市内からは、合わせて9人がその栄誉に輝いています。受章おめでとうございました。



黄綬褒章（業務精励）  
（漆器加飾工・卓越技能）  
及川 守男さん（68）  
胆沢区若柳字明神下



旧衣川村の「増沢塗」の職人。秋田県稲庭町（現：湯沢市）での修行を経て昭和35年、父六三郎さんに師事。以降、伝統の器の良さを伝える塗り物を作り続けています。

旭日双光章  
（地方自治功労）  
及川 六郎さん（72）  
胆沢区字七町



昭和46年旧宮城県中新田町議会議員に初当選。合併により加美町となる平成15年まで、8期28年にわたってまちづくりに貢献されました。宮城県栗原市栗駒出身。

瑞宝双光章  
（消防功労）  
佐々木 幸初さん（76）  
胆沢区南都田字梶谷田



昭和35年、旧胆沢村消防団に入団し、平成5年から15年まで旧胆沢消防団団長を務めました。中隊訓練の実施や、婦人消防協力隊の結成に尽力されました。

旭日双光章  
（地方自治功労）  
後藤 一夫さん（86）  
胆沢区白山字学堂



地域の人々に推され昭和46年、旧前沢町議会議員に初当選。昭和58年から平成3年まで議長を務めるなど、20年にわたり町議会議員として町の発展に貢献されました。

瑞宝双光章  
（消防功労）  
高橋 守さん（73）  
江刺区愛宕字駒籠



昭和34年、旧江刺市消防団に入団し、平成13年から21年まで旧江刺市・市江刺区消防団団長を務めました。義魂碑の移設や、はしご隊の結成に貢献されました。

瑞宝単光章  
（職業訓練功労）  
菊地 久男さん（76）  
江刺区南町



昭和43年に江刺高等職業訓練校の講師となり、現在まで43年間務めています。大工の職に誇りを持ち、生徒が一人立ちした姿を見ることに喜びを感じています。

緑綬褒章  
（社会奉仕活動功績）  
渡邊 貞子さん（83）  
胆沢区若柳字愛宕



昭和62年、ボランティアグループ「えびす会」を結成。1人暮らし高齢者への会食サービスが続けてきました。元気で気力があるうちは続けたいと、意欲は満々です。

瑞宝双光章  
（警察功労）  
佐々木 康郎さん（70）  
水沢区字南大鐘



昭和35年に岩手県警入り、警察官人生のほとんどを刑事部門で過ごしました。「正義は絶対に勝つ」の信条で、数々の事件の解決に尽力されました。一関市花泉町出身。

瑞宝双光章  
（消防功労）  
佐藤 隆夫さん（66）  
江刺区伊手字八幡



昭和39年、旧江刺市消防本部入り。「市民の生命・財産を守る」をモットーに、平成18年に副消防長として退職するまでの間、市民の安全・安心のために尽力されました。