



～HbA1cの事例紹介～
健診で自分の体を知って、自分の生活を考えたMさん

Mさん (63歳・女性)

数年前から血糖値やHbA1c値が高く、かかりつけ医から糖尿病専門医への受診を勧められていましたが、自覚症状がなく仕事も忙しかったため、後回しになっていました。

健診後、町の保健師から、なぜ受診が必要なのか説明を受け「私はそんなに悪いのか～」と実感し、糖尿病専門医を受診しました。

主治医からは、「まずは生活習慣の見直しを」と言われ、生活習慣の改善に取り組みました。

※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

過去1～2ヶ月間の血糖の平均が分かる数値です。これが高いと、食後の血糖値が慢性的に高いことを意味しています。



【それまでの食生活】

- 仕事で疲れて、帰宅すると甘い物が欲しくなり、毎日アイスを食べていた。
- 職場の10時と3時の休憩時間中、みんなでお菓子を配り、もらった分全部食べていた。
- 1回のおやつでいただいた飴玉3個、チョコレート2個、キャラメル2個くらい食べていた。
- 昼食は、おにぎりやカップめん。野菜はなし。
- 夕食は、ご飯を1杯半(お腹一杯になるまで)食べていた。
- 運動は全然していない。

【取り組みの内容】

《食生活》

- ① アイスを一切食べないようにした。
- ② おやつは3時のみの1回にした。
- ③ ご飯を1杯に減らした。
- ④ 野菜、きのこ、海藻を多く摂るようにした。

《運動》

- ⑤ 1日30分、夜にウォーキングを始めた。

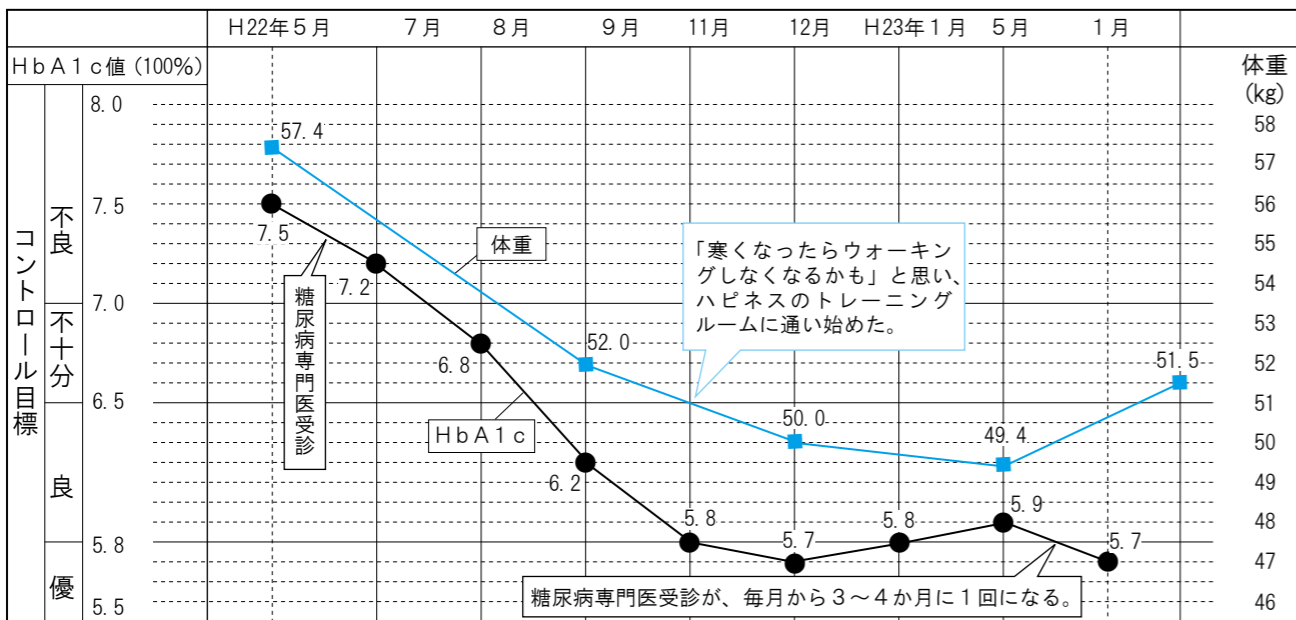
どのくらい摂取カロリーが減ったのだろう？

- ① ー約170kcal
- ② ー約94kcal
- ③ ー約70kcal
- ⑤ ー約120kcal



なんと!!
天丼1杯と同じカロリー

1日で
ー約454kcal



現在も続けています!!



《食生活》

- 毎日、野菜をしっかり摂っている。
- 3時のおやつも控えるようにしている。
- おやつは、砂糖など加減できるので手作りしている。

《運動》

- 毎日のウォーキングと、週1回のトレーニングルーム利用をしている。

【運動の効果について】

運動で、筋肉を使うと血中の糖を筋肉に取り込みやすくなります。また、運動を続けることで、血糖をコントロールする能力が高まります。

※血糖値などの値によっては、運動が禁忌の場合があります。必ず受診し、主治医から指示をもらいましょう。

保健師より

糖尿病にとって「食事」も「運動」も大事な治療です。糖尿病の自覚症状は、初期はほとんどなく、かなり悪化してから出てきます。HbA1c値7.0%以上から特に3大合併症(網膜症、腎症、神経障害)の危険が大きくなると言われています。

Mさんは、毎年健診を受診されていたので糖尿病になっていると分かりました。

このまま放置していたら、合併症を起こしていた可能性も…

早く糖尿病専門医を受診し治療を受けたこと、無理なく生活習慣の改善に取り組まれたことが、糖尿病の改善に結びついています。

今年の健診結果が楽しみです。

子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種事業の期間が延長されます

任意予防接種として、平成23年3月から実施している上記のワクチン接種事業が国の通知により2月8日に一部改正が行われ、延長して平成24年度も実施することになりました。宇美町でも平成24年度も実施できるよう準備を進めています。なお、一部の対象者の方は、平成24年3月31日までが接種対象となりますので、再度接種についてご確認ください。

接種を希望される方は、予防接種の効果・副作用について理解した上で、接種の間隔を守って接種してください。また、接種の際は母子健康手帳をご持参ください。

子宮頸がん予防ワクチン 1回目に接種したワクチンを3回接種します。

●すでに接種対象の方

| 対象者 | 生年月日 | 接種期間 |
|------------------|---|---|
| 高校2年生の年齢相当 | 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの女性 (平成23年9月30日までに1回以上接種した方のみ) | 平成24年3月31日まで ※接種できる期間が迫っています。 |
| 高校1年生の年齢相当 | 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの女性 | 平成25年3月31日まで ※ただし平成24年3月31日までに1回以上接種している方のみ、4月以降も公費負担で接種ができます。 |
| 中学1年生～中学3年生の年齢相当 | 平成8年4月2日～平成11年4月1日生まれの女性 | 平成25年3月31日まで |

●新たに4月以降接種対象となる方(4月1日以降の接種となります)

| 対象者 | 生年月日 | 接種期間 |
|----------------|---------------------------|----------------------|
| 新中学1年生(現在の6年生) | 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性 | 平成24年4月1日～平成25年3月31日 |

※お知らせ文書を3月上旬に学校を通じて配布しています。

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン 接種開始月齢で接種回数異なります。

●対象者 生後2か月～5歳未満(5歳の誕生日の前々日まで)

| | 生後2か月以上7か月未満 | 生後7か月以上12か月未満 | 1歳以上2歳未満 | 2歳以上5歳未満 | 接種期間 |
|-------------|--|--|-----------------|----------|--------------|
| 小児用肺炎球菌ワクチン | 初回3回(27日以上の間隔で接種) 追加1回(3回目接種後60日以上の間隔で接種) | 初回2回(27日以上の間隔で接種) 追加1回(2回目接種後60日以上の間隔で接種) | 2回(60日以上の間隔で接種) | 1回 | 平成25年3月31日まで |
| ヒブワクチン | 初回3回(4～8週の間隔で接種) 追加1回(3回目の接種からおおむね1年の間隔で接種) | 初回2回(4～8週の間隔で接種) 追加1回(2回目の接種からおおむね1年の間隔で接種) | 1回 | | |

町内実施医療機関 予約が必要ですので、事前に医療機関にお問い合わせください。 ※町外の医療機関で接種をされる方はお問い合わせください。

| 医療機関名 | 子宮頸がん予防ワクチン | 小児用肺炎球菌ワクチン | ヒブワクチン |
|-------------|-------------|-------------|--------|
| いりえ小児科医院 | ○ | ○ | ○ |
| うみ小児科医院 | ○ | ○ | ○ |
| おかべ小児科クリニック | ○ | ○ | ○ |
| 岡部病院 | ○ | ○ | ○ |
| おがわクリニック | ○ | × | × |
| 神武医院 | ○ | ○ | ○ |
| 中西内科クリニック | ○ | × | × |
| 山崎産婦人科小児科医院 | ○ | ○ | ○ |

※「○」は接種可 (24年3月1日現在)