

糖尿病について

糖尿病（英語名 diabetes mellitus）とは甘い蜜のよ
うな尿が多くでるとい
う意ですが、尿に蜜糖が
でるのは血液中のブドウ
糖濃度（血糖値）が高
い（200mg/dL以上）た
めです。血糖は飲食物に
含まれる糖質（炭水化物）
が消化管で消化・吸収さ
れる血液から分泌される
インスリンの働きにより
エネルギーとして利用さ
れます。空腹時血糖値
126mg/dL以上・随時血
糖値200mg/dL以上・血
糖値の平均を表すHbA1c
値が6.5%以上になると
糖尿病です。空腹時血
糖値110以上・HbA1c
が6.0%以上は糖尿病
予備群であり、糖尿
病になっていないかブ
ドウ糖負荷試験をし
ます。

患者は約950万人、50
歳以上の男性では5人に
1人に上り、国民の健康
を脅かす恐ろしい病気の
一つとなっています。
病因としては、遺伝的要
因（体質・人種差など）
と環境的要因（加齢・肥
満・過食・運動不足・ス
トレス・他の病気など）
があり、インスリンの分
泌や働きが悪くなると
血糖値が高くなり（高
血糖）になり、さまざま
な臓器に障害（合併症）
をきたしていき慢性代謝
疾患です。高血糖にな
ると尿が多く出る（多尿）
、のどが渇く（口渇）
などの軽い症状しかで
ないため、病気がちで
す。進行すると目が見え
なくなったり（網膜症）
、腎臓が機能しなくな
り（腎症）、しびれや
痛み（神経障害）が起
きます。中でも大血管
合併症は動脈硬化症と
なり、生命や体の機能

に重大な影響をおよぼ
す。治療には食事療法
・運動療法・薬物療法
（経口薬・注射薬）が
ありますが、基本とな
るのは日常生活習慣
の問題を認識して改
善していくことです。
糖尿病になってしま
ったから、一生糖尿
病と付き合っていく
必要はありません。そ
のため糖尿病予備群
の段階から生活習慣
の改善などにより糖
尿病に進行しないよ
うにすることが、ま
た糖尿病にならな
いように軽症のうち
に医療機関を受診し
て、自分の病気の状
態を知り、自分を管
理していくことが重
要です。



「とねまち「ひな飾り」のお礼」
柳田国男記念公苑で開
催されました「第10
回とねまちひな飾り」
には、大勢の方にご来
場頂き誠にありがとうございました。
「ひな飾り」で10回
目を迎え、最終章とし
、一区切りといたしました。
おかげさまで10年間、
好評を博し、町やその
他一般の方々のご協
力により成功裡に終
了することができました。
商工会および女性部
一同、心より御礼申
上げます。
□女性部「中小企業
庁長官表彰」を受賞
昨年11月17日に開
催された商工会全国
大会において、当商
工会女性部が中小企
業庁長官表彰を受け
ました。この表彰は、
全国の商工会の中
から、実施した事
業などが特に優良
であり他の模範とな
るような商工会や
役員、青年部・女
性部などに贈られ
るもので、今回茨
城県からは、当女
性部を含む2団体、
1個人が選ばれま
した。
表彰は、ひな飾り
を始め



▷1月20日、茨城県商工会賀詞交歓会
で受賞のあいさつをする武藤美知子
女性部長

ゴールデンウィークのごみ収集・資源回収の日程

日程	ごみの収集・資源の回収
4月28日(金)	通常通り収集・回収を行います
4月29日(土) 昭和の日	全地区「もえないごみ」の収集を行います
4月30日(日)	収集・回収は行いません
5月1日(月)	通常通り収集・回収を行います
5月2日(火)	通常通り収集・回収を行います
5月3日(水) 憲法記念日	収集・回収は行いません
5月4日(木) みどりの日	収集・回収は行いません
5月5日(金) こどもの日	収集・回収は行いません
5月6日(土)	全地区「もえないごみ」の収集を行います
5月7日(日)	収集・回収は行いません
5月8日(月)	通常通り収集・回収を行います

※5月3日(水)～5月5日(金)は「クリーンプラザ・龍」への直接搬入は行えません。

○ごみ・資源の出し方

不審火等の恐れがありますので、前日には出さず、収集・回収日当日の午前8時までに出してください。

◎問い合わせ先 役場環境対策課 Tel 68-2211 (内線 252・253)

※個人で直接搬入される方は「クリーンプラザ・龍」(Tel 0297-60-1777)へお問い合わせください。

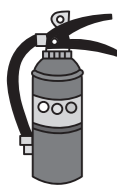
ごみの出し方について

最近、ごみの出し方のルールについて、問い合わせの多い項目などについてお知らせします。

消火器

使用済：燃えないごみ。
未使用：集積所には出せません。

販売店に相談するか消火器リサイクル
推進センターにお問い合わせください。



消火器リサイクル推進センター
Tel 03-5829-6773
HP https://www.ferpc.jp/



引越しごみ

他市町村へ転出するときに出るごみです。専門
業者へお願いするか、分別の上、龍ヶ崎塵芥処
理組合に直接搬入してください。
※詳細は、龍ヶ崎塵芥処理組合 (Tel 0297-60
-1777) にお問い合わせください。なお、
他市町村から転入するときには、前住所地で
処分してください。

機械オイル
(オイル缶)

※車、バイクのオイルも同様です。
販売店にご相談ください。

粗大ごみ

- ①町指定のごみ袋に 2/3 以上入らないものは、
1点につき1枚町指定のステッカーを貼って
粗大ごみとして出してください。
- ②粗大ごみが複数ある場合は、ひもで縛ってま
とめたりせず、1点ずつ出してください。
- ③分割できるものは、分割し、それぞれに町指
定のステッカーを貼ってください。
(例) タンス (上下に分けられるものは、2
つに分けてそれぞれにステッカーを貼って
ください)
- ④収集の都合上、2人で持ち運べる重さまでの
ものとしてください。
- ⑤粗大ごみは、1回につき5点までとしてください。