

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出るという意味ですが、尿に蜜糖がでてく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・吸収されて血液中のブドウ糖となり、膵臓から分泌されるインスリンの働きにより体組織で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。

日本では食生活が豊かになり糖尿病が急激に増加しており、予備群まで含めると現在約2050万人（成人の5人に1人）、糖尿病患者は約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（高血糖）になり、さまざまな臓器に障害（合併症）をきたしていく慢性代謝疾患です。高血糖になっても尿が多く出る（多尿）、のどが渇く（口渇）などの軽い症状しかでないため、病気が軽視されがちです。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ったり人工透析が必要たり（腎症）、しびれや痛みから麻痺や壊疽になったり（神経障害）します。中でも大血管合併症は動脈硬化症として心筋梗塞や脳卒中となり、生命や体の機能

に重大な影響をおよぼします。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の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ら、一生糖尿病と付き合っていく必要があります。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、また糖尿病になっても合併症がでないように軽症のうちから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致しました「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。今回の「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、心より御礼申し上げます。

□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時までにお願いします。

◎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。

商工会だより

利根町商工会

Tel (68) 7417
Fax (68) 3177

町内各祭などへの参加など、町の活性化を目指して長年行ってきた活動が認められたものと、女性部員一同大変喜んでおります。

同時に、町や商工会等各関係者のご協力の賜物と深く感謝申し上げますとともに、今後も地域を活性化し、地域社会全体の発展に貢献してまいります。