

すこやか碧南

「糖尿病を予防しましょう」

碧南市医師会会長

加藤 文博



まず、碧南市の国民健康保険の現状についてご紹介させていただきます。

平成28年4月から、平成29年3月までの医療費の高い疾患は、

- 1、糖尿病
 - 2、悪性新生物（癌など）
 - 3、高血圧性疾患
- となっており、糖尿病が第一位でした。もう少し、受診率が上がるのが望ましいです。

特定健康診査受診率を、国は目標値60%にしていますが、平成28年度においては、碧南市では42・8%でした。もう少し、受診率が上がるのが望ましいです。

平成28年度の健康診断で、異常値のある方の割合は、血圧、脂質は愛知県と比べて大きな差はなかったですが、HbA1c（ヘモグロビンHbA1c、約1〜2カ月の糖の平均値を表します。）は、特に碧南市では高くなっています。

また、生活習慣においては、愛知県よりも、喫煙する方

2、夕食後の間食を週3回以上取る方

3、毎日飲酒する方の割合が多い状況です。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態で、脳卒中、心筋梗塞などの発生頻度が高まります。）の基準該当者も愛知県と比べると高い割合となっています。

以上の事より、特に碧南市では、糖尿病の対策が非常に重要であると思われまます。糖尿病予備群の方の食事、生活習慣を改善することが必要となってきます。

最近、G値（グリセミック・インデックス）が注目されています。食べた物が、体内で糖に変わり血糖値が上昇します。そのスピードを数値化したものです。

食事をすると、摂取したものは体内で糖になり血液中を流れます。食事により血糖値が上昇します。作られた糖は、私たちの体を動かすエネ

ルギーとなりますが、急激に増えるインシュリンが分泌され、血糖値を下げようとします。インシュリンには、脂肪を作り脂肪細胞の分解を抑制する働きがあるので、分泌されすぎると肥満の原因ともなっています。

インシュリンの分泌を抑えるには、血糖値の上昇をゆるやかにする食事が必要となります。G値が低いほど血糖値の上昇が遅くなり、インシュリンの分泌も抑えられます。

G値が高い食品

白米、白パン、ジュース、じゃがいも、にんじん、クッキー、チョコレートなど

G値が低い食品

玄米、そば、レタス、きのこ類、ピーマン、ブロッコリー、バター、チーズ、りんご、いちごなど

G値の高い食品と、低い食品のバランスが大事なわけです。G値に注目して食事を考えると、生活習慣病の予防に役立つと思います。

「高齢者の眼と交通安全」

愛知工業大学客員教授、名誉教授

石垣尚男



3割見落としがある

いろいろな方面からの努力により年々、交通事故の件数は減少していますが、交通事故にかかわる高齢運転者の割合は年ごとに増加しています。人口に占める高齢者の割合が高くなったこと、核家族化などで高齢でも運転せざるを得ないことなどさまざまな理由があります。今後、ますます高齢運転者は増え、歩行者も増えていきます。そこでドライバーや歩行者の立場から眼と交通安全について考えてみたいと思います。

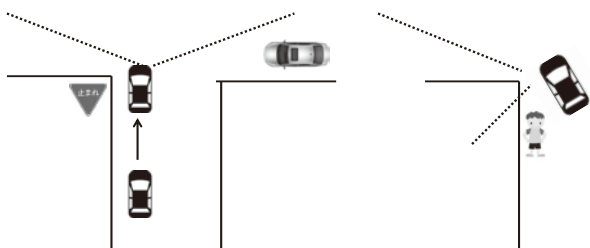
眼というと真っ先に「目の視力」を思い浮かべると思います。視力はいわばどのくらいピントが合っているか、ピントの程度を数値化したものです。運転にとってピントがあつてシャープに見えていることは必須なため、普通運転免許では0.7以上の視力が必要になります。

視力は運転にとって最も重要なものですが、他にも大切なものがあります。それが「見るチカラ」です。運転中、道路標識の文字が読めるか、周りが見えているかなどです。視力は眼科の診察やメガネをつくる時調べるので馴染みがありますが、見るチカラについてはまず考えたことがないと思います。車の運転の場合で大事な見るチカラは視野が広いこと、周りが見えていることです。

運転できるのは見ているからです。あたり前と思うかもしれませんが、例えば左折するとき、まず左を見て歩行者、自転車、信号、対向車などを見ながら（情報をとりながら）ハンドルやブレーキを操作しています。この逆に左にハンドルを切ってから左を見ることはありません。つまり、ハンドルやブレーキ操作ができるのは左を見ているからですが、あまりにあたり前のためこのことに気づき

高齢ドライバーの事故は視野の狭さに関係している

- ・事故の半数以上が交差点内
- ・信号のない交差点が多い
- ・出会い頭が多い
- ・左折時の左側の見落としが多い



ません。もし、左を見たとき視野が狭くて歩行者や自転車を見落としから事故につながります。高齢ドライバーの事故の特徴があります。

- ・半数以上が交差点内
 - ・信号のない交差点が多い
 - ・出会い頭が多い
 - ・左折時の左側の見落としが多い
- これらの事故の原因の一つは高齢者の視野が狭くなる、具体的には見ている範囲が狭くなっていることです。気をつけていただきたいのは、ここで言う視野は視野狭窄などの病気のことはありません。加齢に伴い誰にでもおきる現象のことです。

信号のない交差点では、一旦停止標識を見落としてしまい、右側から来る車が視野に入らないため出会い頭に衝突する、左折するとき左側の人を巻き込むなどは視野が狭いことに原因の一つがあります。

高齢者の視野は若い人に比べて約3割狭くなっているという研究があります。つまり見たつもりでも実際には約3割を見落とししていることになり、「自分は見た」「見たつもり

「でも視野のすみの自転車、歩行者などを見落としている可能性があるのです。いや、そんなことはない」と誰もが言いますが、実際には加齢に伴い視野が次第に狭くなっていきます。

次に歩行者の場合の特徴は

- ・視野が狭い
- ・歩行速度が低下している
- ・ドライバーに対して自分に気づいてくれる、止まってくれるという期待感を持っている

高齢者の場合、歩くのが遅いため予想以上に道路を渡るのに時間がかかること、視野が狭いので車に気づかない、気づいてもドライバーは自分に気づいているだろう、止まってくれるだろうという期待があるので、少し間違えば事故に巻き込まれてしまいます。

狭くなっていることを自覚する

能力のピークは20歳頃ですが、仮に70歳とするとピークから50年、半世紀も経過しています。私たちは今日が昨日と同じであれば違いに気づきませんが、50年という歳月で比較

するとこの間に狭くなっているのも誰も50年前のことはわかりません。そもそも考えたことがないので若い頃とは違うという自覚がないのです。自分は昔と何も変わっていないと思いがちです。

高齢になると、歩くのが遅くなった、重い物を持ってない、バランスが悪くなったなど身体能力の衰えは誰でもわかります。しかし、昨日と今日は変わらないため視野が狭くなっているという自覚はありません。人生は順送り。あたり前ですが誰でも歳をとります。「自分の視野は若い頃から狭くなっている、見たつもりでも見えていないところがある」という自覚をもつことが交通安全のために必要です。

なぜ、見ている範囲が狭くなるのでしょうか。一つは首の筋肉が固くなっているので首が回らないからです。高齢になると次第に身体は固くなりますが、首の筋肉だけ昔と変わらないということはありません。もう一つは眼球運動です。左右に眼を動かすスピードが遅くなり、さらに幅が狭くなっています。若い頃に比べて眼が動かなくなっているのです。このため、すばやく左右を見たり、

広い範囲を見たりすることができなくなり、約3割見落とすことになり

ます。ではどうしたらいいのでしょうか。狭くなっているのだから、よく見ようという意識がまず必要です。次にトレーニングで視野を広げることができます。首のストレッチのトレーニングです。首のストレッチは手を左右に大きく開き親指を立てます。左の爪をはっきり見て、これを5秒間止めます。次に右の爪を5秒間見ます。これを3往復します。慣れないうちは左右の手の幅を狭くして首に負担のかからないようにしましょう。



首のストレッチのとき

眼球運動のトレーニングは左右の手を肩幅に広げ、親指を立てます。顔を動かさずに眼だけで左右の爪を交互に見ます。左を見て、右見て1秒で1往復のテンポでこれを20回行います。



眼球運動のとき

首のストレッチも眼球運動のトレーニングも続けることが大事です。即効性はありません。私の高齢者の眼球運動のトレーニングの研究では3カ月続けることで効果が出ています。ラジオ体操のつもりでぜひ行ってください。

～あなたの勇気と思いやり～

みなさんの善意の献血が貴い命を救います



【採血基準】

献血の種類 項目	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿成分	血小板成分
1回献血量	200ml	400ml	600ml以下 (循環血液量の12%)	
年齢	16歳～69歳 ^{※1}	男性：17歳～69歳 ^{※1} 女性：18歳～69歳 ^{※1}	18歳～69歳 ^{※1}	男性：18歳～69歳 ^{※1} 女性：18歳～54歳
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量 (ヘモグロビン濃度)	男性：12.5g/dl以上 女性：12.0g/dl以上	男性：13.0g/dl以上 女性：12.5g/dl以上	12.0g/dl以上 (赤血球指数が標準域にある女性は、11.5 g/dl以上)	12.0g/dl以上
血小板数	—	—	—	15万/μl以上
1年 ^{※2} に献血できる回数	男性：6回以内 女性：4回以内	男性：3回以内 女性：2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
1年 ^{※2} に献血できる総献血量	200ml献血と400ml献血を合わせて 男性：1,200ml以内 女性：800ml以内		—	—

※1 65歳以上の方の献血については、献血いただく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。
 ※2 1年は52週として換算。

【献血の間隔】

献血の種類 次回の献血	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿	血小板 [※]
200ml献血	男女とも4週間後の同じ曜日 から献血できます	男性は12週間後、女性 は16週間後の同じ曜日 から献血できます	男女とも2週間後の同じ曜日 から献血できます	
400ml献血		男女とも8週間後の同じ 曜日から献血できます		
血漿成分献血 血小板成分献血 [※]				

※血漿を含まない場合には、1週間後に血小板成分献血が可能になります。ただし、4週間に4回実施した場合には、次回までに4週間以上期間をあけてください。

平成30年度献血予定表

9月7日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
11月11日(日)	臨海体育館 10:00～15:00
11月27日(火)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00
1月19日(土)	碧南営農センター 10:00～15:00
3月1日(金)	愛知県中央信用組合本店 14:00～16:30
3月26日(火)	碧南市役所正面玄関 9:30～16:00

※この予定は都合により変更されることがありますので、広報へきなまでご確認ください。

平成30年度 市民献血30回以上協力者 ～感謝状贈呈者～

(五十音順)

小笠原 恵子 (志貴崎町) 杉浦 時雄 (塩浜町)
 片山 洋一 (浅間町) 杉浦 勇人 (日進町)
 斎藤 充弘 (向陽町) 鈴木 元宏 (鴻島町)
 坂下 靖明 (東浦町) 芹川 沙紀 (長田町)
 坂田 晶子 (大浜上町) 富田 尚寛 (鷺塚町)
 杉浦 佐智子 (沢渡町) 丹羽 康道 (本郷町)