ＧＥＮＫＩ★新聞

No.７０　平成22年10月29日発刊
山口県健康づくりセンター
〒753-0814 山口市吉敷下東三丁目1番1号
ＴＥＬ　０８３−９３４−２２００
ＦＡＸ　０８３−９３４−２２０９

＊健康イベント＊

山口県内のイベント

（日程等が変更になることがありますので「問い合わせ先」にご確認ください）

■糖尿病を防ぐ市民の集いｉｎ周南～地域で取り組む予防と治療～
▽11月7日(日)　11:00 ～ 16:30
▽0836-22-2194(山口大学医学部地域医療推進学講座)

■平成22年度下松市福祉健康まつり
▽11月7日(日)　10:00 ～ 15:00
▽0833-45-1833(下松市福祉政策課)

■第74回健康公開講座
がん緩和医療の実際～ここまでできる症状緩和～
▽11月8日(月)　19:00 ～ (受付18:00 ～)
▽0835-25-8707(財団法人防府消化器病センター公益事業部)

■メディカル・ツーリズムの国際的動向と日本の課題
▽11月12日(金) ～ 13日(土)
▽083-933-5508(山口大学経済学部教育研究助成係)

■JRふれあいウォーク　毛利家墓所と徳山動物園を訪ねて
▽11月13日(土)　9:20集合
▽0834-22-8372 (周南市観光協会)

■ピンクリボンイベント２０１０ｉｎ大寧寺
▽11月13日(土)　13:00 ～ 21:00
▽0837-43-2688 (あいの会　岡本)

■県民公開講座「県民の目からみた医療を考える」
▽1月14日(日)　13:00 ～ 16:00
▽083-922-2510 (山口県医師会)

■第1回やまぐちアディクションフォーラム
ここから始まる回復への道
▽11月14日(日)　10:00 ～ 16:00
▽0835-27-3480 (山口県精神保健福祉センター)

■第8回生活習慣病予防のための公開講座
▽11月14日(日)　14:00 ～ 17:00
▽083-921-2666 (山口市健康増進課)

■世界糖尿病デー　やまぐちブルーライトアップイベント２０１０
11月14日(日)

■介護の日　記念イベント　外から見た介護のし・ご・と
▽11月14日(日)　11:00 ～ 15:30（10:00開場）
▽083-924-2783 (山口県介護福祉士会)

■県民公開講座　県民の目からみた医療を考える
▽11月14日(日)　13:00 ～ 16:00
▽083-922-2510 (山口県医師会　広報情報部)

◎上記以外のイベント情報は、「ＧＥＮＫＩ★マガジン」（健康情報メールマガジン）でご覧いただけます。ぜひご登録ください！！

～ ベゴニア ～

紅葉を楽しむ季節になりました。この季節になると、県内の有名な紅葉スポット「寂地峡」「長門峡」等は、たくさんの観光客で賑わいます。

最近では、全国の紅葉スポット情報をインターネットから検索することができ、場所や色づき情報まで閲覧できるサイトもあるので、お出かけの参考になります。

こういったサイトを活用して、紅葉観賞のベストなタイミングを見つけ、綺麗に色づいた紅葉を楽しみながらウォーキング（運動）をしましょう！

＊ 健康コラム ＊

「健診／検診の結果、見て見ぬふりをしていませんか？」

糖尿病の合併症の一つに、足壊疽（あしえそ）という病気があります。糖尿病のコントロールが悪い患者さんに起こる、足が腐ってしまう病気です。実際にみると、ギョッとする光景です。足先がどす黒くなり、たいてい傷口からは膿が流れ、しかも、かなりの確率で臭いがします。学生の頃、教科書で読んだ時には（たいてい、これでもか、と言わんばかりの強烈な写真が載っています）、「まあ、いまどき、そんなひどい状態になる人はそんなにはいないだろう…」と思ったものですが、実際現場についてみると、結構な数の方がこの様な状況で来院されます。

たいてい、このような患者さんは、自身が糖尿病であることを認識されていません。自営業で市町村の検診等の案内も特に気にしていなかった、主婦歴が長かった…血液検査というのは、意識しなければ、受ける機会は意外に少ないものです。

患者さんに「いつ足がおかしいことに気付いたの？」と聞くと「昨日」と答えられたことがあります。足が半分…物凄い状況になっていて、昨日…（落胆）。しかし、糖尿病神経障害があり、痛みの感覚が無くなり、文字通り、「痛くも痒くもない」状態であれば、そうなるかなあ…とも思います。

本当に前日に気付いたわけではなく、次第に血色も悪くなり、悪化する自覚はあったものの、見て見ぬ振りを続けてきたのが実際だと思います。自覚症状がないまま進行し、ある日とんでもない症状が出てしまう…というのが糖尿病の怖さであることは昔から知られています。

その患者さんに後日、糖尿病、血圧、脂質も含めた全身の管理が必要であることを説明すると、非常に一生懸命治療に取り組まれ、現在に至っていますので、その方が自堕落的であったわけではなく…、もう少し早く糖尿病と診断する機会があれば違ったのになあ…と感じます。

足が腐っていくのを見て見ぬ振り…とまではいかなくとも、健診／検診での血糖値、血圧、脂質の「要精査」を見て見ぬ振りをされている方はたくさんいらっしゃるのではないかと思います。毎日の食事、運動に気を付けよう…。次（来年）はよくなっているに違いない！ちょっと基準値を上回っただけなら、こんなので病院に行っても、かえって迷惑なのではないか…。

糖尿病、高血圧、脂質異常症は、自覚症状なく進行し、ある日突然前兆なく、脳梗塞、心筋梗塞等を引き起こします。糖尿病には特有の合併症である、網膜症、腎症、神経障害といった合併症がありますし、前述の足壊疽等も引き起こします。

自覚症状が無い病気は、検査を受けない限り異常が分かりません。ほとんどの方において、健診／検診の結果が唯一の病気に気が付くチャンスです。

どの項目であっても、健診／検診で「要精査」となったら、一度病院を受診してみてください。病気に気が付く貴重な機会となるかもしれません。

今回は、
周南市立新南陽市民病院　内科
中森　芳宜先生に
寄稿していただきました。
ありがとうございました。

◎世界糖尿病デー関連イベント◎

「やまぐちブルーライトアップ
イベント２０１０」

日時：平成２２年１１月１４日（日）
内容：ライトアップ
場所：
・瑠璃光寺五重塔　17:15 ～ 21:00
・山口県旧県会議事堂17:15 ～ 21:00
・永源山公園の風車
（夢風車）　17:30 ～ 22:00
・海峡ゆめタワー　日没～
・亀山八幡宮参道　日没～
・唐戸地区歴史的建造物　日没～
・錦帯橋　日没～

＊健康クイズ＊

さあ、健康クイズにチャレンジしましょう！

今回は、油脂のとり方に関するクイズです。

1　同じ食材を用いた場合、次の料理方法で、油脂の含有量が少ない順に並べて下さい。

(1)ソテー
(2)天ぷら
(3)唐揚げ
(4)フライ

2　同じ豚肉を使用した場合、部位によって脂肪量が異なります。脂肪量の少ない順に並べて下さい。

(1)ロース（脂身つき）
(2)もも（皮下脂肪なし）
(3)ばら（脂身つき）
(4)ヒレ

＊解答は下にあります

◇編集後記◇

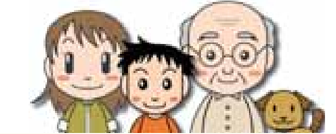
当センターの健康づくり講座「健康な骨づくり講座」は、昨年度実施して人気だった講座を継続実施しているもので、既に、1回目（6月開催）・2回目（9月開催）は終了していますが、どちらの回も参加者の方から大変好評でした。

今回募集中の3回目（12月9日開催）は、「成長期」のお子さんをお持ちの保護者の方を対象にした内容で開催しますので、是非、ご家族の健康づくりにお役立てください！

この新聞の詳しい内容は、「ＧＥＮＫＩ★マガジン」（健康情報メールマガジン）で紹介しています。
下記のＵＲＬから登録された方に毎月無料でお届けします！

山口県健康づくりセンター　ホームページアドレス
http://www.hwy.or.jp/center/

健康イベントや講座のご案内など、知りたい情報がすぐ見られる！まずはアクセス⇒



http://www.hwy.or.jp/center/m/

＊解答＊

1. (1)＜(3)＜(2)＜(4)
少　　　　　　多

４０ｇのえびを調理した場合を例にとって比べてみると

	エネルギー(kcal)	油の含有量(g)
1.ソテー	５０	2
3.唐揚げ	６０	3
2.天ぷら	１１０	4
4.フライ	１２０	5

※参考：調理のためのベーシックデータ【栄養と料理】家庭料理研究グループ／編

2. (4)＜(2)＜(1)＜(3)
少　　　　　　多

６０ｇの豚肉を比較してみると

	エネルギー(kcal)	油の含有量(g)
4.ヒレ	６９	１.１
2.もも(皮下脂肪なし)	８９	３.６
1.ロース(脂身つき)	１５８	１１.５
3.ばら(脂身つき)	２３２	２０.８

※参考：五訂増補日本食品標準成分表