



11月は糖尿病予防・重症化防止キャンペーン月間です

糖尿病は確実に増えている

平成18年の国民健康・栄養調査の結果によると、全国で糖尿病とその予備軍と言われる人は約1、870万人で、年々増加の傾向にあります。また、人工透析を受けている患者の約半数は糖尿病性腎症が原因となっており、ますます糖尿病の予防・重症化の防止の重要性が叫ばれています。

予防には日ごろの生活習慣、健診での早期発見が重要です

糖尿病とは、すい臓から分泌されるインスリンの不足、働きの低下などが原因で起きる病気です。糖尿病は、遺伝、食べすぎ、運動不足、肥満な

どの原因によるもので、1型（小児期から若年期に発病し、インスリン治療が必要）と2型（30歳以降に発病することが多く、糖尿病患者の約95%を占める）があります。2型糖尿病にならないためには、日ごろの予防が重要です。糖尿病の予防には、適正な

食事、運動習慣の定着、適正体重の維持が必要です。

糖尿病予防食生活のポイント

- ・ 3食きちんと食べる。
- ・ 腹八分目で、食べ過ぎない。
- ・ ゆっくり噛んで食べる。
- ・ 夕食は軽めに9時までに。
- ・ 野菜、海藻、きのこ類をたっぷりと。
- ・ 間食やお酒は適量で。

糖尿病を重症化させないためには、治療を継続することが重要です

健診等で血糖値が高いと言われたら、すぐに医療機関を受診しましょう。また、診断を受けたら、治療を中断せずに継続しましょう。

糖尿病の初期は自覚症状もなく、治療しないで放置しておく、眼・腎臓・神経などの毛細血管や脳・心臓の血管などの大血管が動脈硬化となり、いろいろな合併症を引き起こします。合併症を引き起こすと慢性腎不全になり、人工透析が必要になったり、網膜症による失明、手足の壊疽になることもあります。糖尿病と言われたら、治療を継続することが大切です。

適正体重の算出方法「BMI」

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
例 身長165cm. 体重67kgの人のBMIは？ $67\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 24.6$

標準体重の算出方法

標準体重kg = 身長(m) × 身長(m) × 22
例 身長170cm. の人の標準体重は？ $1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.5\text{kg}$

BMIの判定表

18.5未満	や	せ
18.5以上25.0未満	正	域
25.0以上30.0未満	肥	満1度
30.0以上35.0未満	肥	満2度
35.0以上40.0未満	肥	満3度
40.0以上	肥	満4度

シリーズ サークル紹介⑧ 和見歌謡クラブ

私たちが和見歌謡クラブは平成7年7月7日、「和を大切に、歌で苦楽をともしよう」との思いを込めて作った会です。

演歌を歌い、楽しい日々を送っています。

今では月2回のカラオケ会では物足りず、各団体のカラオケ大会、とちぎテレビの「歌の王様」などに出演するなど、思い思いに活動しています。

会則は「1年間無断欠席は除名にする」の一点です。会費は1カ月500円です。カラオケ代などの経費に充てています。

演歌を歌う人には悪人はいない。人の心を知らない人は、演歌は歌えないとも言います。歌は医学的に健康に大変良いそうです。腹の底から声を張り上げて歌を一曲歌つと、100mを全速力で走るだけの効果があるそうです。皆さま方も一緒に演歌を歌ってみませんか。

歌を歌って、健康な体を作って楽しい人生を送れたらいいなと思います。

我が人生演歌の友で人を知る

和見歌謡クラブ代表 星五郎 ☎ 0287・92・3245



平成7年は阪神淡路大震災があつた年で毎日、テレビ、ラジオ、新聞等で報道されてきました。あれから13年、私たち還暦や古希を迎えた者同士、楽しく歌を歌っています。会員は13名。月2回の第1・第3日曜日のカラオケ会には茶菓子などを持ち寄って、

広報文芸

俳句

秋の雨玉砂利濡らす二条城
洗ひたる白き拳こぶしの新生姜
いわし雲空に大魚のゐる如し
霧の街夢の中のラブシーン
鳳仙花少女ころころ笑まひけり
百日紅すっぱり包む濃霧かな

松野 青木 俊蓉
盛泉 大金 游水
松野 大高 富美
久那瀬 堀江 直子
吉田 国安 薫
小川 桧山 華

短歌

ほっこりと色よく炊けし渋皮煮手間を惜しまぬ味のやさしも

日の暮れて山の頂煌煌とゴルフ場の灯里に浮き出す

馬頭 藤田 文代

つはぶきを離れて翔びし黄の蝶は次の花選りびたと翅閉す

谷川 岡 イチ工
馬頭 佐藤 節子

意思を持つごとくレンジが合図するでき上がったとふたたび三たび

三輪 石澤千代子

魚の群れ橋より見入れればゆらゆらと泳ぐ底ひに死せるもありぬ

恩田 上杉 里子

川柳

仏滅が二度も車の事故を見る
ちよっぴりのお酒で真っ赤妻の顔
煮物して味を見ながら入れすぎる
病床で外科医になった夢を見る
美人にはちよっぴり甘くなる上司
現実とちよっぴり合わぬ理想論

大山田下郷 佐藤 有紀
小砂 笹沼 季子
谷田 岡崎 友子
小川 平澤 照月
谷田 岡崎 甫子
薬利 大崎 克明



新着図書

那珂川町 図書館



『穂足の子カラ』

梶尾真治／著（新潮社）
家族みんながそれぞれ悩みを抱えた海野一家。こんな家から抜け出したいと思いつつも、愛らしい三歳児・穂足がいることで、何とか家族は繋がっていた。その穂足が大怪我で入院した時から、家族の悩みが次々と解決していく。奇蹟としか思えない出来事の数々には、どうやら穂足が関係しているようなのだが……。

『犯罪小説家』

黒井脩介／著（双葉社）
新進作家、待居涼司の出世作に映画化の話が持ち上がった。監督に抜擢された人気脚本家の小野川は、この作品に並々ならぬ興味を示し、奇抜な持論を展開する。作家と脚本家。性格が違い、思惑が違う。その出会いは死の匂いを引き寄せた。好奇心と恐怖が交錯する傑作心理サスペンス。



『二本足で立つヒトはムシムシムシ』

香原志勢／作（偕成社）

ヒトは、二本足で立って、歩いたり、走ったりします。そして、自由になった手で、絵を描いたり、料理を作ったり、機械を組み立てたりします。そんなことあたりまえじゃないかと思つかもしれませんが、二本足でたつて歩くことのなかに、ヒトの体のすごい秘密が隠されているのです。



- ◇『群青』 宮木あや子／著（小学館）
- ◇『ニューカッツ!』 石田衣良／著（文藝春秋）
- ◇『遊行の門』 五木寛之／著（徳間書店）
- ◇『ファイナル・ゲーム』 黒武洋／著（角川書店）
- ◇『美女いくさ』 諸田玲子／著（中央公論新社）
- ◇『黒の狩人』 大沢在昌／著（幻冬舎）
- ◇『終末のパラドックス』 桂木希／著（角川書店）
- ◇『脳を活かす仕事術』 茂木健一郎／著（PHP研究所）
- ◇『シミぬき大事典』 デボラ・マーティン／著（ブロンズ新社）
- ◇『手づくりクリスマスBOOK』（パッチワーク通信社）
- ◇『ギネス世界記録2008』 クレイグ・グレンディ／著（ポプラ社）
- ◇『日本のくらしの知恵事典』 神野善治／著（岩崎書店）