

にしかつら



2月2日 厄神社にて

40歳以上の人の約1割を占める成人病

あなたどっていませんか 糖尿病の恐ろしさ

三大成人病といえ、がん、心臓病、脳卒中ですが、最近注目されている成人病の一つに糖尿病があります。というのも、平成元年に厚生省の研究班が行った調査（WH O基準）によると、四十歳以上の人で約十人に一人、都市部では三十歳以上の人で約十人に一人が糖尿病というショッキングな結果がでてきているからです。

ほうっておけば、さまざまな合併症を併発するという糖尿病——この、知られていそう、実のところは「尿に糖がでる病気でしょ」くらいにしか知られていない成人病にスポットを当ててみました。

糖尿病とは、分かりやすくいうと、血液中のブドウ糖が増える病気です。血液中には糖が溶け込んでいます（どれくらい溶け込んでいるかを示すのが血糖値）。細胞が、この糖をエネルギー源として取り込む際に必要なホルモンであるインスリンの働きが何かの原因で弱くなると、普通の糖の濃度では細胞内に入りにくくなります。そうすると、血液中の糖の濃度が上がってしまう—これが糖尿病です。

糖尿病という、とかく尿に糖が出る病気だと思われがちですが、本質は、尿に糖が出ることよりも、血液中の糖が過剰になること。さらには、インスリンの分泌が低下したり、働きが弱まったりすることにあるのです。

合併症の恐ろしさ

糖尿病で恐ろしいのは合併症です。血糖値が高い状態が長く続くことで、じ

わと体がむしばまれ、さまざまな病気が併発するのです。合併症の主なものを見てみましょう。

- ①網膜症などの視覚障害
- ②血液の透析が必要となる腎症
- ③手足のしびれや立ちくらみ、発汗異常、下痢などの神経障害
- ④足先が腐ってくる壊疽

このほかにも、ばい菌に対する抵抗力の低下によって、ものもらいやおでき、膀胱炎、肺炎、敗血症など、各種の感染症にかかりやすくなります。

特に、糖尿病の合併症による視覚障害は、視覚障害全体の原因の第一位。また、血液の透析が必要な慢性腎不全の原因疾患の第二位に、合併症である腎症が挙げられていることから、糖尿病の合併症の恐ろしさがうかがえます。

糖尿病にも2種類ある



一言で糖尿病といっても、糖尿病には二つのタイプがあるのを存じですか。

一つは、インスリン注射を欠かすことのできない「インスリン依存型糖尿病」。もう一つは、四十歳以上の人に多く、成人病としてよく知られている「インスリン非依存型糖尿病」です。数のうえからと圧倒的に多い

のは、インスリン非依存型糖尿病です。「文明病」あるいは、「飽食の時代の病気」などと呼ばれ、現在、日本で糖尿病患者数の急増の原因となり、問題視されているのはこのタイプです。インスリン非依存型糖尿病は、発見が早ければインスリン療法は不用で、食事療法などで治すことができます。

自覚症状が出る前に発見しよう

東京女子医科大学・糖尿病センター名誉所長 平田 幸正

ここで知っておいていただきたいのは、糖尿病の初期はまったくの無症状だということ。つまり、自覚症状が出るまでほうっておくと、病気はどんどん悪化してしまうということだ。

糖尿病は、自覚症状が出る前の無症状の段階で発見する「早期発見」がなによりも大切です。そして、初期の糖尿病は検査で発見するしか方法はないということ覚えておいてください。

また、糖尿病は治らない病気だなどと思われ方はいませんか。これも大きな誤解です。ここでは、成人病の一つ、インスリン非依存型の糖尿病の治療についてお話しします。

結論から先に申しますと、食事療法と運動療法で糖尿病は治せます。特に、食

事療法についていえば、食事療法以上に有効で確実な治療法はないといっていいでしょう。治ったあとも正しい食生活を続けなければなりません。この正しい食生活を守っていただければ、健康な人とまったく変わることのない人生を送ることができるのです。

糖尿病は、その初期段階で合併症が出ていなければ、食事療法だけで、わずかに一〜二週間のうちに血糖値を正常近くまで回復させることができます。このことから考えても「早期発見」がいかに大切かお分かりいただけるでしょう。

検査で尿に糖が出たから、「糖尿病か」とショックを受けるのではなく、「早く見つかってよかった」と考えるようにしたいものです。

糖尿病予防のための

食生活



糖尿病の食事原則は次のとおりですが、糖尿病の人だけでなく、一般健康人の方、あるいは肥満の予防、治療等にもあては



まる食事ともいえるものです。すなわち、
①病気の程度、体位（身長、体重）、日常の身体活動量及び性、年齢などに応じた必要エネルギー量の決定、および
②決められたエネルギーの範囲内でパランスのとれた1日3回の食事をきちんととれることです。一般には次のようになります。

- たん白質はエネルギー比15〜20%（体重1kg当たり1〜1.5g）、その1/3程度は動物性たん白質とします。
- 糖質は150〜300g（エネルギー比55〜60%、1日最低100g以上）とし、でん粉を主体に、砂糖類は制限します。
- 脂質はエネルギー比20〜25%とし、魚類を除く動物性脂肪は制限し、植物油、魚油をバランスよく摂取します。
- ビタミン、ミネラルは十分に摂取し、また食物繊維も一定量摂るようにします。

その他、アルコール飲料や嗜好飲料、または外食での摂り方に注意しましょう。

—子どもにも忍び寄る糖尿病—



ここ数年、子どもの糖尿病患者が増えています。

東京都の十八歳未満の児童生徒、三十万人を対象に、糖尿病の発病率を調べたデータでみてみましょう（日本大学医学部・北川照男教授が行った、学校検尿調査によるもの）。

それによると、人口十万人に対して、一九七〇年代には一〜二人だった糖尿病の発病率が、一九八〇年代前半には二〜三人。そして、一九八九年には五人と、確実に増えているのが分かります。

ここに挙げた糖尿病は、成人病の一つとして知られているインスリン非依存の糖尿病。食生活など、生活環境の変化に伴い、いままでは四十歳以上の人に見られた糖尿病が、子どもにまで及んでいるのです。

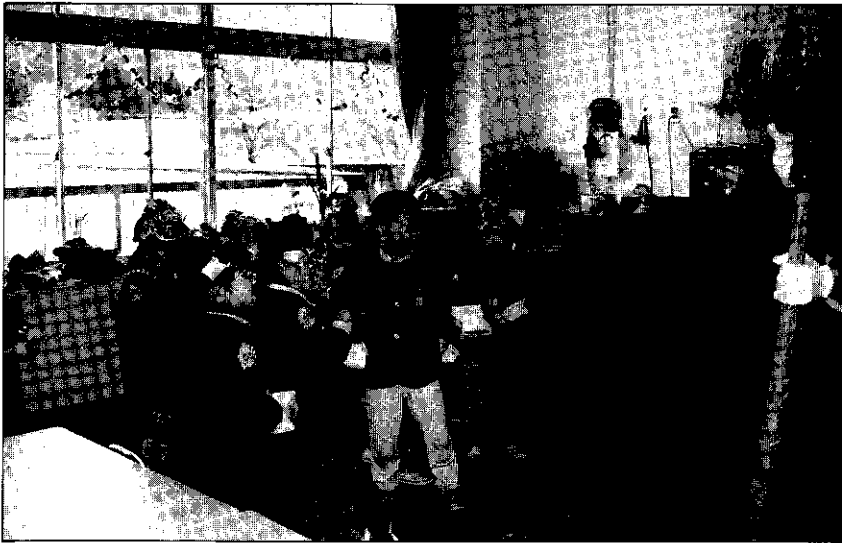
このままでは、糖尿病を成人病としてでなく、国民病として考えていかななくてはならなくなります。





ま
ま
め
ま

去る二月三日保育所において賑やかに豆まきが行われました。保護者の会長さん、副会長さんの扮した、赤鬼、青鬼が金棒をふり登場し、園児たちは、こわさ半分、表情をこわばらせながら



鬼は外！
福は内！

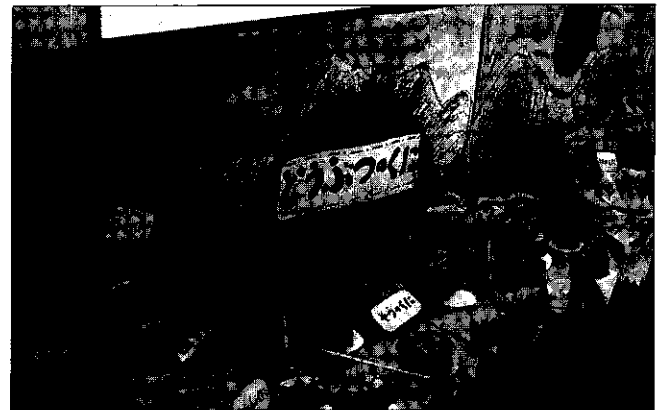
泣きだしてしまいうちや、鬼が帰ってから、おもいっきり豆をぶつける子様々でした。

子供達は、家に帰ってからも保育園でみた鬼を思い出して、大きな声で、鬼は外と叫ぶことでしょう

生活発表会 と作品展

二月七日、保育所において、生活発表会と作品展が行なわれました。日頃の子供達の活動の様子を見てもらおうと、この日は、お母さん方に朝から来てもらい、園児達は大よろこびで、張り切って活動しました。

子供達は大好きなリトミックを披露し、保育中に仕上げた絵画や、作品など力作を展示し、お母さん方に観照していただき、楽しい一日を過ごしました。



おしらせ

関東運輸局山梨陸運支局及び軽自動車検査協会山梨事務所からのお知らせ

例年、年度末の三月下旬は、登録の窓口が大変混雑し、手続きに來られた方々に長時間待っていたりなどご迷惑をおかけしております。

お手持ちの自動車で住所変更、名義変更、廃車の手続きが済んでいないものではありませんか。

自動車の登録手続きをされる方は遅くとも三月上、中旬のうちにお済ませください。

なお、このことについての問い合わせは、

関東運輸局山梨陸運支局登録課

☎0552(02)4747

軽自動車検査協会山梨事務所

☎0552(02)72669

までご連絡ください。

西桂町 ほたるを 飛ばす会

庁しました。

去る二月十二日は、ほたるを飛ばす会の会長さんを始めとするメンバーが、水槽に入ってカワニナを食べて大きく育ったほたるの幼虫を見せに登

会長さん(新田裕一さん)の話により、今年のはたるは例年になく大きく、元気に成長している。今年こそ美しい光がみれるだろう」ということです。ほたるはカワニナの住む美しい自然に守られた川以外はすみつかず、この昔ながらの美しい川をとりもどそうとこの会のメンバーが、毎年はたるを育てがんばっています。

今年の夏は、三ツ峠グリーンセンターの横の小川でこのほたる達がいつせいに光をはなち、私達の目を楽しませてくれることと思います。きっと自然の美しさをもう一度確認することでしょう。



グループ紹介

私達は、21名で結成された和太鼓のグループです。ほとんどが同級生で、大の祭り好きときています。

昨年5月に、長野県“御諏訪太鼓”に1泊2日で、初めて太鼓を習いに行きました。2日間で2曲覚える、というハードスケジュールでしたが、みんな慣れない手付きの中、汗だくで、一生懸命たたきました。その後、自分達だけで週2回練習し、練習がない日は、自宅で個人練習もしました。

6月に3曲目を習い、7月には、町のオリジナル曲が出来ましたが“覚えるのに3ヶ月”と



三ツ峠太鼓アーク

会長 梅原啓一 小沼2826
☎ 2653

いう難曲でした。そのころ、私達にとって初披露となる、夏祭りの出演依頼がありました。そこでどうしても、オリジナル曲をたたきたいと、病気で熱を出しても、夜勤に遅れても、毎日必死の練習が続きました。夏祭り1週間前には、疲れて会話も余りなかったくらいです。そのかいがあり、好評に終わることが出来ました。

その後も、6回の出演を行い、「もっと大きな舞台を」と、練習に励んでいます。これからも、皆様の応援を宜しくお願い致します。

無料

**交通事故
ご相談**

●電話のご相談もお受けします

☎0552-28-8335(直通)

相談日：月曜から金曜午前9時半～12時
午後1時～4時40分(祝祭日を除く)

○専門の相談員が親身になってご相談に致します

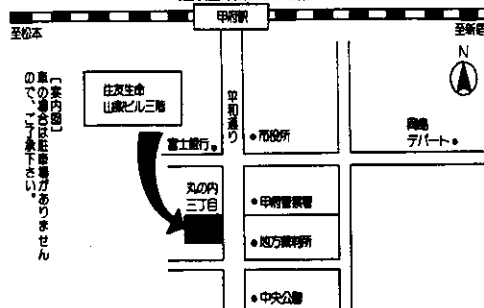
○弁護士相談日：毎月第3木曜日午後1時～4時

社団法人 日本損害保険協会
甲府自動車保険請求相談センター

甲府市丸の内3-1-6 住友生命山梨ビル3階 甲府調査事務所 ☎0552-28-8810

甲府自動車保険請求相談センター

(住友生命山梨ビル3階)



猟用残火薬の処置は早めに

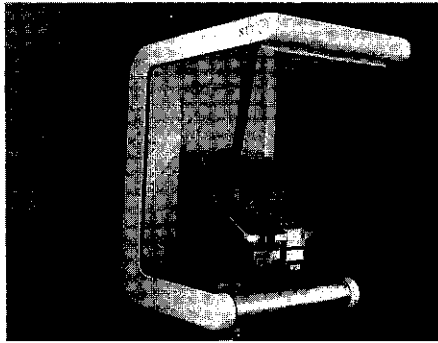
二月一五日で狩猟期間が終わりましたが、今シーズンの成果はどうでしたか。猟期終了後は、猟銃や残火薬の保管管理がおろそかになりがちで、紛失や盗難等の事件はこの時期に多く見受けられます。

次のことに注意して、事件事故防止に努めましょう。

- 猟銃等の保管する時は、分解してガソロッカーに収納し確実に施錠する他、鍵については、自分で保管すること。
 - 消費できなかった実包は、自宅で保管することなく、射撃場で射撃訓練し消費するか、又は、警察署へ廃棄処理を依頼すること。
- 以上のことに注意して、残火薬の処置は早めに行いましょう。

都留警察署

国際通話がかかる
公衆電話の設置について



国際化に伴い外国に電話を掛ける利用者が増加しております。ついては、国際電話が掛かる公衆電話の設置について住民からの要望もあり、町でNTTに設置について要請したところ役場玄関の隣りに公衆電話を設置して下さいましたので、ご利用下さるようお知らせします。

俳句部部員募集



西桂町文化協会俳句部では部員を募集しています。初心者の方でもお気軽に参加してください。毎月一回第四水曜日午後七時三十分からY.L.O会館において句会を行っています。講師は松川樹海先生です。

問合せ先 俳句部長新田まち子

☎(25)2476

または教育委員会社会教育係

国民年金だより

4月1日から保険料が変わります。

定額(1ヶ月) 9,700円
付加年金(1ヶ月) 10,100円

国民年金には、「物価スライド」という制度があります。これは、物価が5%以上上がったときは、物価があがった分だけ年金もあがるというシステムです。

高齢化が進むなかで、国民年金制度が長期間にわたり健全に維持され、豊かな老後を送るためにも、御理解と御協力をお願いいたします。

☆前納制度を利用しましょう。

平成4年度分を4月1日から4月30日までの間に一括払いすると

定額は、
 $9,700円 \times 12ヶ月 = 116,400円 - 2,810円(割引) = 113,590円$

付加は、
 $10,100円 \times 12ヶ月 = 121,200円 - 2,930円(割引) = 118,270円$

前納払いは、山梨中央銀行小沼支店、都留信用組合小沼支店で納付書により納めて下さい。

婦人交通指導員募集

婦人交通指導員の募集を行いますので、希望者は西桂町役場総務課にお申し込み下さい。

職 種 婦人交通指導員

勤務条件 月曜～土曜日までの週6日間

勤務時間は、1日5時間程度

(午前7時30分から勤務)

資格 年令50才位迄、高等学校以上

卒業者

普通自動車免許取得者で健康

に自信のある者。

賃 金 月額81,000円

採用人員 1名

採用期日 4月1日

申込締切 3月21日(正午)

詳細については、総務課に問い合わせ下さい。

税務だより

確定申告は3月17日まで

西桂町役場税務係
大月税務署

成人病予防週間

(2月1日～2月7日)

みつめ直そう、
あなたのからだ

○社会においても、家庭においても中核をなす年齢層に多発するがん、心臓病、脳卒中のいわゆる成人病から身を守ろう。

○バランスのとれた栄養、適度な運動、十分な休養が予防の第一

○健康診査を定期的に受けて、自分の健康状態を把握しておこう。

3つの点を重点に自分の体をみつめなおしていきましょう。

◇がんは、死因のトップを占めています。がん発生の原因は、完全にはわかっていませんが、食生活をはじめとする生活習慣の改善によりがんの発生を予防しよう。

(1) 禁煙にしよう。

(2) 塩分濃度の濃い食品をさける。

(3) 脂肪およびエネルギーを取り過ぎない。

(4) 野菜類、特に緑黄色野菜や生野菜、柑橘類などカロチンやビタミンCを多く摂るようにする。

(5) アルコールを飲みすぎない。

(6) 熱すぎる飲、食物を避ける。

(7) 肉や魚のこげはなるべく避ける。

(8) 偏食、同じものを繰り返し食べていることを避けいろいろな食物をバランスよく食べるようにする。

(9) 規則正しく食事を摂りよくかんで食べる。

成人病検診

256名が受診

今年度、夏と秋の検診で256名が受診しました。(昨年度より4名減)その結果をみると、動脈硬化性疾患総合判定では

- ・ 正常の人 56%
- ・ 軽度に変化があります。今後とも定期検査を受ける必要がある人 34%
- ・ 中程度の変化がある人、先生の健康相談を受ける人 10%

検診をすると何か異常があるとこわいので受けないという人がありますが、ほとんどの人が普通に働いている人なので、

リフレッシュ体操教室

音楽に合わせての体操、ストレッチ、肩こり、腰痛体操、ゲーム等、行います。若さと、健康維持管理のために参加して下さい。動きやすい靴、服装で参加して下さい。

日時 3月12日
午前9時30分～11時
場所 西桂町YLO会館・2階
講師 コアスポーツプラザ
早川きみえ先生

健康相談のお知らせ!!

成人病検診をして、肥満、高血圧血清脂質が高かった人に対して、町医の小田切先生を囲んで、日頃聞きたいと思っていることに対して、質問形式で健康相談を行います。

日時 3月7日(午後7時30分)
場所 西桂町役場二階和室
講師 小田切千秋先生

異常はありません。自分の体がどういう状態か知って、その対策をたてることこそ、成人病が多い現在必要なことです。今回の検診での個々の結果は、次のとおりです。

	尿検査	血圧	心電図	血糖	血清脂質	肝臓	腎臓	眼底	貧血	肥満度
A 正常	234	176	181	231	157	212	233	254	217	160
B 軽度に変化あり 定期検査が必要	16	62	67	14	65	27	21	2	27	69
C 中程度 医師の診察が必要	6	18	8	11	34	17	2	0	12	27

三月日程表

日	時	行	事	場	所	時	間	対	象									
3	火	1.6ヶ	月	健	診	役	場	2	F	1:30~	平成2年6月~8月生れ							
4	水	機	能	訓	練	Y	L	O	会	館	9:30~							
5	木	健	康	相	談	Y	L	O	会	館	午前中							
〃	〃	離	乳	食	講	習	会	Y	L	O	会	館	1:30~	平成3年9月~12月生れ				
7	土	健	康	相	談	役	場			午後7時30分								
12	木	健	康	相	談	役	場			午前中								
〃	〃	リ	フ	レ	ッ	シ	ユ	体	操	教	室	Y	L	O	会	館	午前9時30分~11時	
16	日	機	能	訓	練	Y	L	O	会	館	9:30~							
18	水	三	種	混	合	役	場	2	F	大	会	議	室	1:30~	平成元年9月~2年1月生ま			
〃	〃	乳	児	検	診	役	場	2	F	和	室	〃		平成3年5月・8月・11月生れ				
19	木	健	康	相	談	Y	L	O	会	館	午前中							
26	木					役	場			〃								

おいらが大將

新田好彦さん・はる美さんの
長男 悠人君



おめでた
おくやみ

おめでた(出生)

倉見 父 統柄

安留 住 佑 重雄 長男

上町 渡 辺 香織里 孝 二女

下暮地 柴田 一 磨 敏男 長男

おくやみ(死亡)

届出人

相澤 信吉 力造 本町
高 雄 由己 悦子 柿園

あ と が き

立春 雨水 啓蟄 春がだ
んだん近づいています。24節氣
とは五日を一候、三候を一氣として一年
を24に分け、季節を示す基準としたもので
す。この言葉は、数字ばかりのカレンダーにはほんの
小さく書かれています。しかし、この中には、ほぼ15日
間隔の季節の変化が、大自然の法則にさからわぬ
よう、それぞれ意味を持って表されています。
甘の人は、するどい感性に満ちあふれて
いたのですね。現代の私達もそうあ
りたいですね。

人口世帯

平成4年2月1日現在

男 2,276人
女 2,396人
合計 4,672人
世帯 1,260軒

富士五湖伝統芸能祭プログラム

日 時 平成4年3月8日(日)
場 所 富士吉田市・富士五湖文化ホール
主 催 富士五湖広域行政組合

PM 1:00……開 演
PM 1:10……オープニング
「伝統芸能フェスティバル」 出演4団体



- ☆富士浅間神社の神楽舞 (富士吉田市)
- ☆河口湖の稚児の舞 (河口湖町)
- ☆本栖湖の六斎念仏 (上九一色村)

甲斐の国三ツ峠太鼓アーク (西桂町)

PM 2:30……休 憩
PM 2:40……アトラクション (バラエティーショー)
「歌と笑いのステージ」

- ☆鶴岡雅義と東京ロマンチカ (歌謡ショー)
- ☆おぼん・こぼん (漫才)

PM 4:00……閉 演

詳しくは、富士五湖広域行政事務組合へお問い合わせ下さい。
〒403富士吉田市下吉田1896 ☎(23)5270

甲斐の国
三ツ峠太鼓アーク
保存会
富士五湖広域伝統文化芸能祭フェスティバル
出演
テーマ『出会い、ふれあい、あそび』
開催日時平成4年3月8日
おんぼろ
来てネ
【会 場】 富士吉田市・富士五湖文化ホール
【主 催】 富士五湖広域行政事務組合