

健康アドバイス



廣澤 裕代 医師
(吉備医師会から)

糖尿病の状態を把握するためのHbA1cを知っていますか。HbA1cは、赤血球内のHbとブドウ糖がくっついた糖化Hbがどのくらい血液の中に存在しているかをパーセントで表したものです。赤血球の寿命は120日なので、平均1～2カ月の血糖値の状態を反映します。

血糖値が高い状態ではHbA1cが高くなります。6.5%以上で糖

今月のテーマ 糖尿病

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは

尿病の状態とされ、糖尿病の三大合併症の発症を予防し、進行させないためには、一般的に7%未満にコントロールする必要があるとされています。

ストレスなどで交感神経が緊張すると、血糖上昇ホルモンの影響で血糖値は上昇します。また、他の病気にかかって体が病気に対抗しようとした際にも、血糖値は上昇します。食事や活動量に変化がないのに、HbA1cが上昇したら、自分では気が付かない間にストレスを感じている可能性や、がんなどの病気を生じている可能性があります。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

自分のHbA1cの値の経過を知ること、生活習慣やストレス、糖尿病以外の病気を生じていないかなど、自分の体と心の状態を見つめ直すことができます。特に、心当たりのないHbA1cの上昇は、がんを発症している可能性があるため、精密検査が必要です。

血糖値が高い状態ではウイルスや細菌に対抗する白血球の働きが低下します。新型コロナ感染流行の今、感染リスクや感染した際の重症化リスクを上げないためにも、自分のHbA1cを知っておくとよいでしょう。

安全・安心 総社署からのすすめ

LINEやTwitterなどインターネット上で情報交換や交流ができるSNSは、便利で楽しいものですが、一方で、SNSがきっかけとなる犯罪に巻き込まれる子どもは年々増加しています。

被害に遭った子どもの大半は、スマートフォンやタブレットなどを使う際、有害なサイトへのアクセスを制限するフィルタリングや、利用状況を保護者が監視・制限することができるペア

SNSによるトラブルから子どもを守る

レンタルコントロールなどの機能を利用していませんでした。

犯罪やトラブルから子どもを守るために、スマートフォンなどを渡したきりにせず、フィルタリングなどの機能を利用した上で、家庭内でルールを決めましょう。ルールの例として、次のようなものが考えられますが、保護者が一方的に決めるのではなく、子どもと話し合って決めることが大切です。

- 【場所】
- ・寝るときは、スマートフォンなどを自分の部屋に持ち込まない
- 【使い方】
- ・SNS上に悪口や個人情報を書き

- 込まない
 - ・画像を送らない
 - ・身に覚えのないメールを開かない
 - 【お金】
 - ・ゲームなどへの課金をしない
 - ・インターネットで買い物をするときは事前に相談する
 - 【時間】
 - ・使用時間を決める
- 家庭では、日頃から子どもと何でも話し合える雰囲気づくりを心掛けておきましょう。また、子どもの生活態度に関心をもつとともに、変化を見逃さないようにすることが、SNSに起因する犯罪の被害から子どもを守ることに繋がります。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)



9月29日、総合福祉センターで総社市社会貢献表彰の表彰式が行われました。この表彰は、模範となる地域活動などを行った個人や団体を称えるもので、枝松國明さん、井田豊さん、池田地区小道の駅プロジェクト委員会、秦歴史遺産保存協議会が表彰されました。

問い合わせ 政策調整課 (☎ 0866-92-8213)

枝松國明さん（下原）



教員を定年退職後、独学で墨彩画を始め、平成13年にミレー友好協会展で初入選。以後、国際的に活躍されるとともに、市内の児童生徒や愛好家など後進の指導にあたり、水墨画、墨彩画の普及に多大な貢献をされています。

井田豊さん（西坂台、出身地：槁）



生まれ育った槁地区に15年間ほぼ毎日通い、耕作放棄地や道路沿いなど約2ヘクタールの草刈りを無償でされています。人口減少と高齢化が進む地域の環境美化に率先して取り組み、槁地区の人から感謝・信頼されています。

池田地区 小道の駅プロジェクト委員会

池田地区内の有志手作りによる直売所「池田地区小道の駅」を平成29年に開店されました。地元産野菜の委託販売や独居高齢者への弁当宅配サービスなどを実施。地産地消による地域経済の循環と地域の活性化に貢献されています。



写真左から平田佐代子さん、平田美穂子さん、平田勝彦代表、平田いよ子さん、江口京子さん

秦歴史遺産保存協議会

秦地区の歴史遺産の保存と後世への伝承を目的に、平成24年に発足されました。史跡の看板設置や環境整備に加え、出前授業やスタンプラリーなどを開催。来訪者は年間3000人を超え、地域の活性化や市の観光振興に寄与されています。



写真左から板野忠司会長、藤岡克志事務局長

企業版ふるさと納税として 総社市へ寄付いただきました



写真右から、市長、同社代表取締役の安田部、同社代表取締役の安田部、同社代表取締役の安田部

企業版ふるさと納税により、本市に寄付をいただいた企業を紹介します。

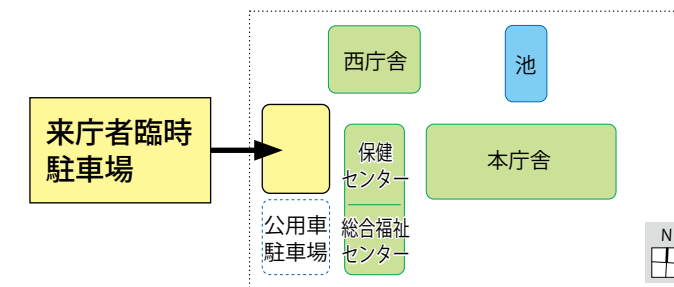
- 企業名（本社所在地） 有限会社安田精米（岡山市北区）
- 寄付金額 100万円
- 活用事業 誰もが安心して住みたくする総社事業

問い合わせ 魅力発信室 (☎ 0866-92-8211)

新庁舎建設工事に伴う臨時駐車場

市役所新庁舎建設工事開始に向けて、市役所敷地内西側に来庁者臨時駐車場を整備しました。

今後、工事期間中は駐車台数が少なくなり、来庁者の皆さまにはご不便をおかけします。ご理解のほど、よろしくお願いします。工事開始時期については、『広報そうじゃ』などで改めてお知らせします。



問い合わせ 財産管理課新庁舎建設係 (☎ 0866-92-8229)