

# 健康アドバイス

## 今月のテーマ 肥満と糖尿病



廣澤 裕代 医師  
(吉備医師会から)

体内で脂肪を作るには、インスリンが必要です。インスリンは膵臓から分泌されるホルモンで、血糖(血液中の糖分)を細胞に取り込む働きをします。インスリンの分泌が低下すると、血糖が取り込まれず脂肪が作られないので、体重は減っていきます。逆に、インスリンが過剰に分泌されると、脂肪がたまり、体重は増えていきます。

### 健診・検診へ行こう

インスリンによって蓄えられた脂肪は、インスリンの働きをにぶらせ、血糖を取り込みにくくします。すると膵臓は、血糖がなかなか下がらないため、インスリンをさらに分泌してしまいます。これが、インスリンが過剰に分泌される仕組みです。運動不足など活動量が少なく脂肪が燃焼されないと、脂肪が蓄積して肥満になります。インスリンがたくさん分泌され、なんとか血糖が下がってはいけいのですが、その状態が続くと、膵臓が疲弊すると、今度はインスリンの分泌が低下し、高血糖が

続き、糖尿病を引き起こします。膵臓がインスリン分泌能を保っている状態であれば、脂肪を減らすことにより、血糖を下げる能力を改善させていくことができます。体重増加が気になる人は、すでに糖尿病が生じている恐れがありますが、早期に対応することにより、改善する可能性も高いです。また、最近の糖尿病治療薬の中には、体重を減らす効果が期待できるものもあります。糖尿病の早期発見には、健診を受けることが大切です。年に一度、必ず受診しましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

# 安全・安心 のすすめ

4月は、新入学を迎えるシーズンです。小学校に入学し、初めて大人の付き添いなしで公道に出る児童や、中学校・高校への進学とともに自転車通学を始める生徒など、交通事情が大きく変化する時期でもあります。子どもが被害者となる交通事故発生の危険性が高まることから、地域全体で子どもを事故から守るよう意識していくことが大切です。

### 春の交通安全県民運動

ドライバー一人ひとりの思いやりのある運転が、交通事故の防止につながります。歩行者を優先し、車同士であってもゆずり合いの気持ちで運転することを心掛けましょう。昨年4月から、全ての自転車利用者へのヘルメット着用が努力義務化されています。頭部を守ることは、交通事故による被害を軽減するのに効果的です。保護者の皆さんは、子どもにヘルメットを確実にかぶらせましょう。



4月6日(土)から15日(月)までの10日間、「交通ルール 守って笑

顔 晴れの国」をスローガンに、春の交通安全県民運動が全国一斉に展開されます。また、10日(月)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。【11ページに関連記事あり】市民一人ひとりが交通安全について考え、交通事故を抑止する絶好の機会です。みんなが交通ルールを守り、事故のない安全な社会を目指すため、家庭、職場、地域などで話し合ってみましょう。岡山県では特に、信号機のない横断歩道での歩行者優先対策を強化し、街頭啓発活動に取り組めます。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

### ●狂犬病の予防注射と犬の登録の日程

地区	会場	月日(曜)	時間
総社	泉集会所(泉南)	4月3日(水)	13:30~13:50
	泉・北公園(泉団地内ぞうさん公園)	〃	14:00~14:20
	中央公民館浅尾分館	4月4日(木)	13:30~13:50
	中央公民館総社分館	〃	14:00~14:20
	清水公会堂	4月5日(金)	15:20~15:30
	井尻野東村公会堂	4月10日(水)	14:40~15:10
常盤	井山選果場	〃	15:20~15:30
	刑部公会堂	4月12日(金)	15:10~15:30
	中央公民館常盤分館	4月9日(火)	14:30~14:50
三須	中央公民館常盤第2分館	〃	15:00~15:20
	常盤集会所	〃	15:30~15:40
	江崎公会堂	4月5日(金)	13:30~13:40
服部	上林会館	〃	13:50~14:10
	三須公会堂	〃	14:20~14:40
	桃山団地集会所	〃	14:50~15:10
阿曾	赤浜公会堂	4月12日(金)	13:10~13:30
	服部コミュニティハウス	4月10日(水)	13:30~13:50
	長良西谷公会堂	〃	14:00~14:20
池田	東阿曾公会堂	4月12日(金)	13:40~14:00
	東公民館阿曾分館	〃	14:10~14:40
	黒尾公会堂	〃	14:50~15:00
秦	横谷コミュニティ広場	4月8日(月)	13:30~13:40
	北出張所	〃	13:50~14:10
	宍粟公会堂	〃	14:20~14:30
神在	秦浄化センター	4月3日(水)	14:40~15:00
	大谷公会堂(福谷)	4月8日(月)	14:40~15:00
	西公民館秦分館	〃	15:10~15:30
久代	西公民館神在分館	4月9日(火)	13:30~13:50
	下原公会堂	〃	14:00~14:10
	あおいハイツ集会所	4月3日(水)	15:10~15:30
山田	久代分団第3部消防機庫	4月11日(木)	14:40~15:00
	長砂公会堂(久代)	〃	15:10~15:20
	古母池集荷場	〃	15:30~15:40
新本	西公民館山田分館	4月11日(木)	14:10~14:30
	西出張所	4月11日(木)	13:20~13:40
	丸尾東公会堂(新本)	〃	13:50~14:00
山手	昭和公民館富山分館	4月15日(月)	14:00~14:10
	種井公会堂	〃	14:20~14:30
	中尾公会堂	〃	14:40~14:50
清音	昭和公民館水内分館	〃	15:00~15:20
	昭和出張所	4月16日(火)	14:00~14:20
	下倉生活改善センター	〃	14:30~14:40
全地区	日羽集会所	〃	14:50~15:10
	西坂台団地第4公園	4月2日(火)	13:10~13:30
	山手公民館宿分館(東風館)	〃	13:40~14:00
環境課	宿選果場	〃	14:10~14:30
	山手出張所	〃	14:40~15:00
	山手公民館岡谷分館	〃	15:10~15:20
環境課	山手公民館西郡分館(公正館)	〃	15:30~15:40
	馬渡生活センター	4月17日(水)	13:10~13:20
	上中島公会堂	〃	13:30~13:50
環境課	古地旧精米所	〃	14:00~14:20
	柿木生活センター	〃	14:40~15:00
	柿木ゆうゆう広場(ひだまりの家)	〃	15:10~15:30
環境課	北山公会堂	〃	15:40~15:50
	峠公会堂	〃	16:00~16:20
	市役所(市保健センター前)	4月1日(月)	10:00~10:30
環境課	〃	〃	13:30~14:00
	〃	4月4日(木)	14:30~15:00
	〃	4月20日(土)	13:30~14:30
環境課	〃	4月21日(日)	10:00~11:00



# 狂犬病の 予防注射

## 年に1度の接種をお忘れなく

■狂犬病の予防注射  
生後91日以上を経過した犬に毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせることが法律で定められています。  
日時・場所 左の表のとおり  
料金 3200円(注射代2650円・予防注射済票交付手数料550円)

■犬の登録  
生後91日以上の子犬の飼い主は、犬を飼い始めてから30日以内に登録し、犬鑑札の交付を受けなければいけません。  
登録場所 狂犬病予防注射会場、環境課(清音出張所内)、市民課、山手出張所、エグチ動物病院、日出美動

物病院、だて動物病院、みやけ動物病院  
登録手数料 3000円  
その他 登録していた犬の死亡や譲渡などにより、現在飼っていない場合は、連絡してください  
問い合わせ 環境課 係(☎ 0866-92-8339)

⚠ 犬や猫の飼い主の皆さんへ

ペットの散歩には、スコップやビニール袋などを持参し、ふんは持ち帰って処分しましょう。