

## 健康アドバイス



廣澤 裕代 先生  
(吉備医師会から)

糖尿病は、血液中の血糖値の高い状態が続く病気です。尿に糖が出ているかではなく、血液検査で血糖値やHbA1cの数値が慢性的に高い場合に糖尿病と診断されます。

著しい高血糖の状態になると口の中が乾く、トイレが近い、体重が減るなどの症状が出ますが、初期では自覚症状がないまま合併症が進行します。代表的な合

### 今月のテーマ 糖尿病について

#### 糖尿病と感染症

併症は、神経障害・網膜症・腎症です。

また、血糖値が高いと新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすく、肺炎になると重症化する危険があります。血流が悪くなり、白血球の機能が低下し、ウイルスや細菌などの病原体と戦う能力が落ちるからです。

そのため糖尿病の人は、普段から体調不良時の薬について主治医や薬剤師に相談しておく必要があります。発熱すると平時より血糖値が高くなりますが、風邪薬を飲むために糖尿病の薬や注射を止めると、さらに高血糖

になります。また、食事が取れないときに普段のように糖尿病の薬を飲んだり注射をすると、低血糖になることもあります。食事が取れない、嘔吐・下痢・38度以上の発熱・血糖値が350 mg/dl以上などの症状が続くときは、医療機関を受診してください。

糖尿病は、血糖値を把握して管理することが大切です。平成30年度の総社市国民健康保険加入者の特定健診受診率は27.5%と、未受診の人が多かったです。感染症に負けないためにも、健診を受けて自分の血糖値を確認してみたいかでしょうか。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎8259)

## 安全・安心

### 総社署からのすすめ

車両の運転に関して、法律が改正されたり、改正が検討されたりしています。

#### ●トラクターの公道走行

昨年から作業機を付けた状態のトラクターが公道を走れるようになりましたが、必要な運転免許について警察署に問い合わせが増えていきます。小型特殊免許や普通免許で運転できるトラクターの基準は、車体が長さ4.7m以下・幅1.7m以下・高さ2m

#### 安心して快適に通行できるように

以下・安全フレームなどの高さが2.8m以下で、最高速度が毎時15キロ以下のものです。この基準を超えるトラクターで公道を走行する場合は、大型特殊自動車免許が必要となります。



#### ●運転は思いやりと譲り合い

社会問題となっているあおり運転の事故を機に、道路交通法改正の検討が行われています。

あおり運転の通報を受けて事

情を聞いてみると、  
○パッシングした  
○警音器を鳴らした  
○車間距離を空けず後方を走行した  
○相手の車の前に急に進路変更しブレーキを踏ませた  
など、被害者側の何気ない運転にも原因があると思われるケースがありました。

追突事故を起こさないためにも、十分に車間距離を保ち、無理な進路変更や追い越しなどは絶対にやめましょう。

周りの車の動きにも注意し、思いやりの気持ちをもって譲り合いの運転を心掛けましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎0110)

	マニフェストの項目	達成率	実績
総合政策部長	被災地区での意見交換 12 回実施	75%	9 回
	令和元年度中の人口純増者数 500 人	72%	362 人
	市公式 LINE の登録者数 5000 人	150%	7476 人
総務部長	基金残高の確保 105 億円（一般会計）	98%	103 億円
	実質公債費比率 9.4%以下	104%	9.0%
	職員研修実施回数 25 回	116%	29 回
市民生活部長	「雪舟くん」の新規登録者数 年間 900 人	87%	786 人
	市民提案型事業応募総数 20 件以上	65%	13 件
	マイナンバーカードの申請率総人口比 14%以上	104%	14.5%
文化スポーツ部長	2020 そうじゃ吉備路マラソンアンケート満足度 80 点以上	—	大会中止
	総社吉備路文化館の入館者 1 万人以上	105%	1 万 493 人
	研修会参加者アンケート満足度 90 点以上	100%	90.36 点
保健福祉部長	“歩得”健康商品券参加者の平均歩数 8000 歩以上	102%	8142 歩
	セントラルロビーカフェ及び事業所生産品の売上額 400 万円以上	230%	919 万 1989 円
	子ども虐待 SOS サポーター養成 500 人	54%	271 人
産業部長	学校給食食材の地産地消率 40%	100%	40%
	日本遺産認定 1 件	0%	0 件
	企業の立地件数 2 社	0%	0 件
特産品カレー販売数 4 万 5000 個	80%	3 万 5812 個	
建設部長	災害未復旧全 160 カ所の復旧完了	99%	159 カ所
	JR 桃太郎線の LRT 化や駅周辺まちづくりに関する意見交換会実施 30 回	40%	12 回
	土木担当員区域の見直し全 137 区域	100%	137 区域
環境水道部長	人口一人当たりの年間ごみ量 182kg	95%	191kg
	上水道有収率 89.3%	99%	89.2%
	水洗化率 92.9%	100%	92.9%
チューッピーウォーター販売本数 3 万 6000 本	94%	3 万 3642 本	
教育部長	不登校出現率 小学校 0.5%未満	小学校 78%	小学校 0.64%
	中学校 1.6%未満	中学校 97%	中学校 1.65%
	新規常勤保育士確保 15 人	27%	4 人
通学路の要望箇所の改良実施 35 カ所	56%	要望 72 カ所中 40 カ所実施	
消防長	広報活動実施回数 200 回	122%	243 回
	高齢者家庭への個別訪問広報 200 世帯	117%	233 世帯
	市民参加型イベントの参加者 300 人	101%	304 人

【総評】 令和元年度「部長マニフェスト」の成果は、32 項目あるマニフェストのうち 13 項目が設定した目標を達成。全体の達成率は 44%。設定項目全てで 100%を超えたのは消防長のみでした。令和 2 年度は全ての項目で 100%超えを目指します。