



今月の保健師  
石間のどかさん

長期にわたって  
節制するのが苦手？

弟子屈には、どんな健康状態の人が多く感じていますか？「40歳を超えると、みんな太るなあ」「糖尿の人多いよ」「みんな血圧の薬を飲んでいる」など、いろいろありますよね。

本町の健康診断の結果を見てみましょう。下の表は、国民健康保険に加入している方の平成25年度の特定(メタボ)健診655人分の結果です。このままだと血管が傷んで倒れるかもしれないので、生活を変えた方がいい(保健指導値)という方の割合(有所見率)です。

順位が上だと良い結果、下になるほど悪い結果です。本町の健診結果には、2つの特徴が見られます。

①一夜漬けが得意？

中性脂肪や空腹時血糖といった数日間から数日で数値が改善する項目は成績が良いのですが、LDL・HDLコレステロールやHbA1cなど数カ月かけ

て値が変動する項目は成績が悪いです。「健診だから、ちょっと節制しよう」という方が多いのかな？という印象です。

②腎臓がじわじわ傷んでいる

血圧やLDL・HDLコレステロール、HbA1cなどの血管を傷める項目の有所見率が高いです。血管が傷むと、血管の多い臓器である脳や腎臓などに影響が出ます。

実はもう、その影響が出ています。それは尿タンパクです！尿タンパクは健康な人から出ることはなく、疲労などでせいぜい(±)程度です。しかし、血管が傷むと腎臓の機能(血液をろ過して尿として体外に出す)が落ち、タンパクがザーザーと尿に出て(+)となってしまうのです。この状態を長期間放置すると、人工透析が必要となる場合があります。

皆さんの健康づくりのため  
健診受診率を上げたい

何だか暗い気持ちになりますね。しかし、これは国保加入者1千858人中35.3%(平成26年12月現在)の方の結果でしかありません。残りの65%の方はもっと健康かもしれませんし、もっとヒヤヒヤするような不健康な状態なのかもしれません。

健診は60%以上の受診率があれば、結果を町民全体の健康状態の集約ととらえることができます。ですから、そこから本町の健康課題に即した事業を検討することができるとは思います。

「そうなんだ、じゃあ健診受けてみようかな」と思った方もいらっしやるでしょう。そんな方にお知らせです。4月に川湯農村センター・美留和会館・社会老人福祉センターで、がん検診と一緒に特定健診も受けられます。今月の広報紙に申し込み用紙が入っていますので、必ずご確認ください。

平成26年度に健診登録をした方は、今回、申し込みは不要です。申し込まれなくても希望の日時に予約され、健診の1週間前には案内が届きます。

普段、病院にかかっている方もいらっしやいますが、町は保険者として、国民健康保険加入者の方の健康を管理する責任があります。また、役場の保健師は町の皆さんの健康づくりの推進を職務としています。皆さんの実情に即した健康づくりのために、病院や会社での検査結果をぜひ教えていただきたいと思っております。

健康や健診、健診登録などについて疑問がある場合は、お気軽にお問い合わせください。

□問い合わせ先／役場健康推進課健康推進係 ☎482・2935(課直通)まで。

平成25年度健診有所見者状況

項目	道有所見率(%)	町有所見率(%)	全道中の順位(位)	
肥満	腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	29.9	35.7	145/180
	BMI 25以上	28.1	33.0	107/180
血圧	収縮期(上の)血圧 130mm/Hg以上	45.2	53.0	150/180
	収縮期(下の)血圧 85mm/Hg以上	18.7	18.9	85/180
血中脂質	中性脂肪 150mg/dl以上	19.8	15.0	38/180
	LDL(悪玉)コレステロール 120mg/dl以上	55.8	58.2	143/180
	HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl未満	4.5	5.4	131/180
血糖	血糖 空腹時100mg/dl 随時140mg/dl以上	27.9	23.3	32/175
	HbA1c(5.6%以上)~1・2カ月の血糖値の平均値	48.9	57.9	134/179
肝機能	ALT 31IU/l以上	15.2	17.3	105/180
	尿酸 7.1mg/dl以上	7.8	8.8	99/161
腎機能	尿蛋白 +以上	4.0	7.4	173/180
	クレアチニン 男性1.3mg/dl以上 女性1.2mg/dl以上	0.9	0.7	73/163

3月16日(月)から  
川湯歯科診療所を再開します

12月から休診していた川湯歯科診療所を、3月16日(月)に再開します。皆さんには大変ご迷惑をおかけしていましたが、今後どうぞよろしくお願い致します。

▶診療日

曜日 時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	9:00~12:00	休診	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00
午後	14:30~17:30	14:30~17:30		14:30~17:30	14:30~17:30	休診

※日曜日・祝日は休診



津司 昌夫 先生

この度、川湯歯科診療所に勤務することになりました津司でございます。元来、人見知りで付き合い難い人間ですが、診療は「ひとえに仁なり」を銘に日々精進しておりますので、ご厚誼(こうぎ)いただけますようよろしくお願いいたします。専門は口腔(こうくう)内科学ですが、義歯は最近完成した独自の印象法を用いて3回の通院で作ることができますし、修理も迅速に行えるようになりました。ただ、そのためにお1人にかかる診療時間が長くなることもありますので、ご来院の折には電話で空き時間をご確認ください。

問い合わせ先／川湯歯科診療所 ☎483-3534



弟子屈中学校吹奏楽部

フェアウェル  
コンサート

3月22日(日) 14時  
弟子屈中学校体育館  
入場無料

【指揮】 田嶋麻実・加賀谷直樹  
【客演指揮】 坂東薫(弟子屈中学校校長)  
【曲目】 麦の唄・セカオワメドレー・宝島 ほか

弟子屈中学校吹奏楽部では『フェアウェルコンサート』を開催します。この演奏会は、3年生の卒部をお祝いする「送別の演奏会」です。

皆さんおなじみの曲や、新しく取り組んだ曲、アンサンブルの発表など、世代に関係なく楽しめるプログラムになっています。もちろん、3年生も一緒に演奏してくれます。

ぜひ『フェアウェルコンサート』に足をお運びください。皆様のご来場をお待ちしています。

問い合わせ先／弟子屈中学校(田嶋) ☎482-2071