



第40話

# 糖尿病と間食の上手な付き合い方を考えよう！



今月のテーマは「糖尿病と間食について考える」です。

◆高血糖状態が続くと糖尿病 一日の食事以外の飲食を間食といっていますが、間食の内容・量・時間が糖尿病に大きく影響します。私たちの体は何を食べても血糖値が正常値になるようにインスリンというホルモンで調節します。調節ができず、高血糖状態になるのが糖尿病です。高血糖の状態が長く続くと糖尿病を悪化させ、脳梗塞、心筋梗塞、腎臓病などの大きな病気になる確率が高くなります。

◆間食を摂る時に注意の点 間食を考える前に、まず、お薬が出ている場合はきちんと服薬しましょう。(インスリン注射も服薬の一つ)お薬の治療が始まっている方は勝手に中断してはいけません。そして、血糖のコントロールが悪ければ、基本的に間食は

禁止です。

治療中はヘモグロビンA1cが7.0%以下が目標ですが、できれば6.5%以下にできるとより良いといわれています。

食後は、血糖値を140mg/dl以下に調節するように体は頑張っていますが、図1のように砂糖が溶け込んでいる飲み物などは血糖値が急激に上がり、インスリンの分泌が追いつかず、140mg/dlを超える状況になります。

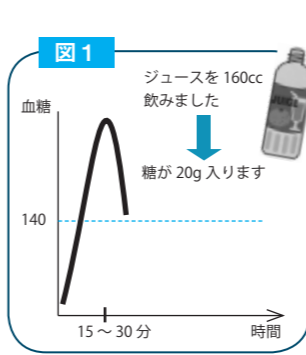
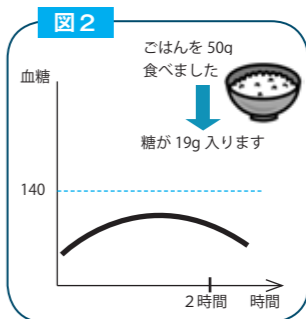


図2の場合は、同じ炭水化物でも構成が複雑な糖であるでんぷんなので、血糖値もゆっくり上がりインスリン分

泌も間に合うので、140mg/dlを超えずにいます。



できれば、飲み物から砂糖をとらないように栄養成分表示の中の「炭水化物」「糖質」の量が少ないものを選ぶようにしましょう。

(表1) 飲み物の砂糖量

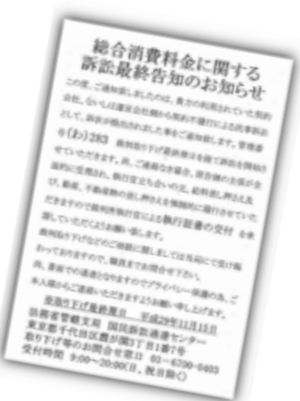
品目	砂糖量	スティックシュガー-3g
コーラ (500ml)	65g	22本分
乳酸菌飲料 (500ml)	55g	18本分
ウレター		
フルーティー		
カルピス味 (600ml)	43g	14本分
いろはす桃・ミカン	24-27g	7-8本分
コーヒー味 (600ml)	15g	5本分
朝専用缶コーヒー (185g)	12g	4本分



個人的な情報は知らせない！

## 「利用した覚えのない請求 (架空請求)」が横行しています！

◆問い合わせ◆役場産業振興課商工労働係 ☎85-4806



# ぴっぷ消費生活ニュース

ひとりひとりが気をつけよう

悪質事業者が、手当たり次第に根拠のない請求ハガキや電子メールなどを大量に送る架空請求が横行しています。請求ハガキや電子メールなどには「自宅へ出向く」「勤務先を調査」「強制執行」「信用情報機関に登録」などの脅し文句が書いてあったり、実在する事業者をかたり、コンテンツ利用料金などを請求される場合もあります。送付された人の中には、自分が利用したかとも思い、請求ハガキなどに書かれている電話番号に連絡し、料金を支払うことになったケースもあります。

さらに、「消費料金に関する訴訟最終告知」などの請求内容がよくわからないハガキなどが送られ、書かれている電話番号に連絡をしないと、訴訟や差し押さえを執行すると書かれており、実際に連絡をすると、訴訟の取り下げ費用などと称して料金を請求されています。

### ◆最寄りの消費生活センターへ相談する

架空請求の判断がつかなくなったり、不安な場合には、相手に連絡せず、また料金を支払う前に、まず消費生活センターに相談しましょう。「裁判所からの支払督促」や「少額訴訟の呼出状」と思われる場合は、書類の真偽の判断は難しいため、放置せず、すぐに消費生活センターに

相談することが重要です。裁判所の管轄地域・連絡先は、裁判所のホームページ内でも確認できます。

### ◆電話番号などの個人的な情報は知らせない

郵送の場合、請求ハガキなどが実際に届いているため、悪質事業者は名前と住所を知っています。また、電子メールやSMSの場合、メールアドレスや電話番号を知っていることとなります。新たに個人的な情報を知られてしまうと、今度は別の手段で請求してくることが予想されます。個人的な情報を知られないようにしてください。

### ◆証拠は保管しておく

今後、何らかのアクションが悪質事業者からあるかも知れないので、請求ハガキ、封書、電子メールなどは保管しておく方がいいでしょう。

### ◆警察へ届け出をする

根拠のない悪質な取り立ての場合は、警察に届けておきましょう。

●消費者ホットライン ☎0570-064-370  
●旭川市消費生活センター☎0166-22-8228

すぐに消費生活センターに相談しましょう

# きたよん通信

障害者差別解消法(障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律) ③

障害者の差別解消とスムーズな取り組みが実践される組織づくりと役割



障害者差別解消法では、障がいのある人が安心して暮らせる地域づくりのため、職種を超えた地域の関係者たちにより構成される「障害者差別解消地域支援協議会」を組織することができます。上川中部北4町では、「上川中部北4町だれもが暮らしやすい地域づくり協議会」がその役割を担い、専門の地域づくり部会で、障がいから生じる差別の解消とだれもが安心して暮らせる地域の実現に向けて、次の協議をしていきます。

- ① 不当に差別的取扱いを受けた「合理的配慮を求められなかった」などの差別解消に向けた相談体制づくり
- ② 情報の共有と関係機関相互の連携
- ③ 差別を原因とした当事者と事業者間の紛争に、協議会構成機関による仲立ちや調整など解決への後押し
- ④ 複数機関による対応など障がいの有無にかかわらず、だれもが安心して暮らすことができる地域づくりの実現に向けて、皆さんで考えていきましょう。

◆きたよんサロン開催 障がいのある方や家族が集い、お互いに話をし、交流できるよう、「きたよんサロン」を月1回開催しています。ぜひご参加ください。

▽日時 9月10日 午後3時45分から  
▽場所 福祉会館第4研修室  
▽問い合わせ 保健福祉課福祉係・上川中部基幹相談支援センター

## 健康生活

### 糖尿病③



糖尿病になる人は、年齢とともに増加し、高齢の糖尿病患者が増えています。最近の調査では、60歳を超えると5、6人に1人が糖尿病という、驚くべき数字です。また、加齢とともに、糖尿病性の合併症が多くなり、さらに動脈硬化などの病気も出てくるため、一人でいくつもの病気に苦しむ人が増えます。

一方で、若い人と変わらぬ元気をもち軽度な患者さんもおり、高齢者の糖尿病といっても治療法は、患者さん一人ひとりの病状と、個人的な生活背景も考慮した細かい工夫が必要です。

### 高齢者の糖尿病の特徴

- ① 糖尿病の罹病期間や、それまでの治療、生活様式などによる、病状・体力の個人差が大きい。
- ② 瞬時的にインスリンの分泌と、抹消組織における効き方(インスリンの感受性)の

- 両方が加齢とともに低下し、血糖値が高くなる
- ③ 網膜症や腎症、神経障害などの糖尿病の合併症の頻度が高くなる。また加齢とともに動脈硬化やがん・認知症、日常生活動作(ADL)が低下したり、多病の人、要介護の人が増える。
- ④ 腎臓の働きが低下し、尿糖が血糖値の割に少なくなる。また、薬剤が体内に蓄積しやすくなる。
- ⑤ 体力・筋力が低下し、運動療法に加減が必要になりやすい。また、転倒や骨折の危険が増える。
- ⑥ 低血糖が起こりやすく、かつ低血糖の特徴的な症状が現れにくくなるため、対処が遅くなりがち。
- ⑦ 認知機能の低下が起こりやすく、糖尿病の治療に支障が出てくる人が多くなる。
- ⑧ 自覚症状を「年のせい」にして見過ごし、あきらめたり、家族へ遠慮したりと、治療への意欲が低いことがある。
- ⑨ それまでの生活習慣をなかなか変えられない。

町立ぴっぷクリニック  
院長 加藤一哉