

# すなやま支援員

VOL.30

だより



令和2年11月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

## 冬のあしおと

一雨ごとに寒くなったり、日中お日様が当たり、ぽかぽか陽気になったりして、毎日どんな洋服を着たらいいのか、困ってしまうような気候が続いています。こんな時は、風邪をひきやすいので、健康管理にお気をつけください。

今年も大池に白鳥がやってきました。白鳥はシベリアで4~5月の間に卵を産み、30日~40日温めた後、6月~7月に生まれたひなを育て、越冬のために日本に渡ってくるそうです。

白鳥の飛行速度は、平均時速50km、追い風では70km、気流に乗ると100kmに達するそうです。

夜が明けてしばらくすると採食のため、田園などに出かけていきます。白鳥のくちばしは黄色ですが、足は黒…私と同じように黄色だと思っていた方もいるのでは？



## 防災士の試験



先日、防災士の資格を取得する機会があり、久しぶりに試験勉強をしました。防災士になるための学習・講習会を通じて、地震や水害、火山噴火、土砂災害などの災害現場において、いかにして防災力を高める活動をするかを学びました。若い時なら覚えるのも簡単だったのですが、聞きなれない言葉も多く、すると頭に入ってこなくて、苦勞しましたが、取得することが出来ました。

防災士とは・・・防災に対する意識と知識、技能を持っていることを日本防災士機構が承認する民間の資格です。

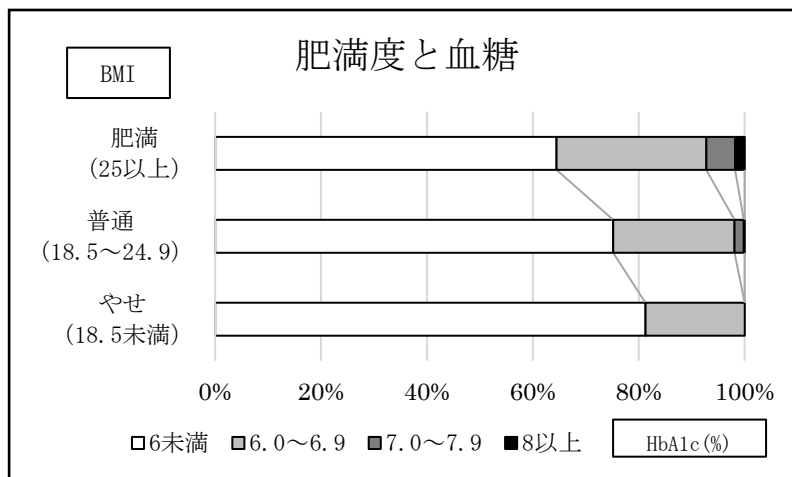


## 肥満度と血糖のあま〜い関係

みなさん「HbA1c（ヘモグロビンA1c）」はご存知ですか。これは「2か月の平均血糖値の指標」で、みなさんが「血糖値をどれだけ上手にコントロールできているか」を見る項目です。

HbA1cが1%上がると、平均的に血液に溶けている糖分が約1.5g増えます。HbA1cが「6.5%」の方は、「4.5%」の方と比べ、常に3gも多く砂糖を持ち歩いていることになるのです。たった3g、されど3g。この3gの砂糖を持ち続けていると、知らず知らず全身の血管を痛めることにつながります。

そして肥満度と血糖値の統計をとってみると、面白いことがみえてきました。



【参考】HbA1cと血液の糖分の目安  
(体重60kg男性の場合)

HbA1c	血液の糖分
4.5%	6.8g
5.5%	8.2g
6.5%	9.7g

H31年特定健診結果より（神林地区）

なんと、肥満度が高い人ほど血糖値が高い（=HbA1cの数値が高い）傾向にありました。これは砂山地区や市でも同じ傾向でした。なぜ肥満になると血糖値が高くなるのでしょうか？実は、肥満細胞が増えるとHbA1cが上がりやすくなるという、ちゃんとした科学的根拠があります。その理屈を知りたい方、どうしたら血糖値が下がるのが悩んでいる方は、気軽にご相談ください。

実りの秋が過ぎ、コタツでぬくぬく動かぬ冬がやってきます。あま〜い生活をして、肥満細胞を肥やして血糖値を上げないよう、私自身も気を付けたいと思います。

※無理なダイエットは逆効果となることがあります。自分に合った食生活・運動について知りたい方は、保健師・栄養士までご連絡ください。

村上市神林支所 地域福祉室  
保健師 千葉  
☎0254-66-6113

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。  
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp