



健康講座

生活習慣病予防精密検査のお知らせ

健康推進課 健康推進係
☎62-1111 内線122

高森町は、住民健診の結果をもとに糖尿病等の自覚症状がない生活習慣病の発症、重症化による脳卒中、心筋梗塞、腎不全等を防ぐため、より詳しい検査を実施しています。

■検査項目・内容

○糖負荷検査

血液中の糖をコントロールする為に必要なインスリンの分泌能力や効き具合を調べる検査です。自分の糖を処理する力を知る事で食べ方や運動による予防対策を知る事が出来ます。

糖尿病の診断は空腹時血糖やHbA1cで判断します。しかし、空腹時血糖値が正常域（110mg/dL未満）でも食後の短時間だけ血糖値が140mg/dL以上に急上昇する食後高血糖となる「隠れ糖尿病」の方もいます。

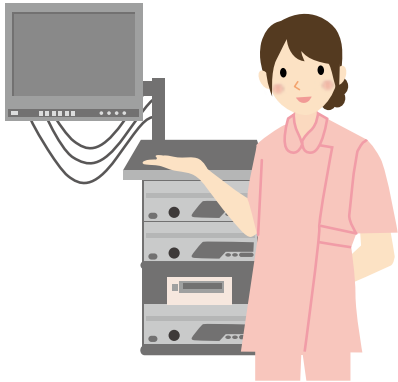
糖尿病の合併症には、細い血管に起こる網膜障害や神経障害等もありますが、食後高血糖の場合には心臓や脳の太い血管への影響が大きい為、心筋梗塞等のリスクが高くなると考えられています。糖負荷検査はこうした見逃されがちな「隠れ糖尿病」を早期発見して合併症を防ぎ、重症化予防につなげています。

○微量アルブミン尿検査

蛋白質の中でも分子量がより小さなものをアルブミンといいます。正常では尿に出ることはほとんどありませんが、血管が傷み始めると、尿蛋白が陽性になる前から微量のアルブミンが尿に出始めます。その為、より早い段階で腎臓の傷み具合を発見出来る検査です。

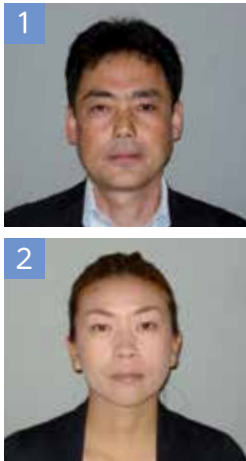
○頸動脈超音波検査

首を通る血管(頸動脈)の壁が厚くなっていないか、血管の内側がプラーク等で狭くなっていないかや、動脈硬化の進行度を診断する事が出来ます。痛みもないので簡単に検査が出来ます。健診の結果と併せて見ことで、自覚症状がでない動脈硬化の早期発見につながります。



■対象者

対象者は令和元年度の住民健診の中から抽出します。
詳しくは9月初旬に個別通知及び住民健診結果説明会でご案内します。



※今後とも、協議会委員の方々と意見を交換し、より地域に密着した警察業務の運営を行っていきます。

令和元年度第1回協議会を6月3日、高森警察署で開催しました。会長に篠田和行さんが選出され、その後、警察署長、副署長等の幹部の面々と、意見交換を行いました。

●協議会について

高森警察署協議会委員は、高森町から2名、南阿蘇村から3名の計5名の委員さんで構成されています。

●警察署協議会委員

高森町から、①篠田和行さん、②山室智子さん、南阿蘇村から③河津謙二さん、④坂田一廣さん、⑤渡辺百合子さんに協議委員の委嘱をいたしました。

●警察署協議会とは

警察署協議会とは、警察署長が警察署の業務運営に住民などの意見を反映させるため、警察署長の諮問に応じ、警察署長に対して意見を述べるための機関で、警察法などにより、各警察署ごとの設置が義務づけられているものです。

「高森警察署協議会委員委嘱」について



☎62-0110
通報・相談 110



☎62-9034
火災・救急 119

水の事故にご用心!!

夏になると海水浴やプール・川などで遊ぶ機会が多くなり、水の事故が多数発生します。その中でも一番多い事故が溺水（おぼれる事故）です。

今回は「おぼれた人を発見した時の対応」について紹介します。

○もしおぼれている人を見つけたら

①大きな声で周囲の人に知らせ、多くの人の助けを求めらる。

②119番通報し、救急車を呼ぶ。救急車を呼ぶときは、場所（目撃物など）、今かけている電話の番号、おぼれている人の詳しい様子などを伝える。

③おぼれている人に声をかけ落ち着かせる。おぼれている人はパニック状態になっていることが多いので、声かけをして落ち着かせる。

④身の回りの「浮き輪・ペットボトルなど」水に浮くものを渡す。

○やってはいけないこと

慌てて一人で水に飛び込んで助けに行くことはしない。服を着ている状態だと、水の中では想像以上に体の自由が利かないため、助けにいたった人が一緒におぼれて死亡することも多く発生しています。

おぼれた時の合言葉

「浮いて待て」

「水は危険。」十分注意をして、令和最初の夏を楽しく過ごしてくださいね。

