

# 糖尿病週間十一月九日～十五日 予防は正しい知識から

わが国の糖尿病患者は徐々に増加しつつあり、現在、二百万人を超えると推定されています。

しかも、中高年者ばかりでなく、いまでは子供や若い人たちにも増加の兆しがあります。十一月九日から十五日は「糖尿病週間」です。

病気の予防は、まず病気をそのものを知ることから——糖尿病を正しく理解して、予防に努めましょう。

## 糖尿病とは

体の働きを保つため、わたしたちは食べ物に含まれるさまざまな栄養を利用して、例えば肉や魚のタンパク質で血と肉をつく

る、米やパンに含まれる糖質から体を動かすエネルギー源を得る、という具合に……。

糖尿病は、このエネルギー源となる糖質を利用することが困難になる病気です。

糖質は、胃や腸でブドウ糖に分解された後、一度グリコーゲンという物質になって肝臓に蓄えられ、必要に応じて、ブドウ糖に分解され血液に混ざって体のすみずみに運ばれます。スイ臓から分泌されるインシュリンというホルモンは以上のいろいろな段階で大切な役割を果たします。

糖尿病は、このインシュリンが不足して起ります。

## 糖が尿に出ないこともある

糖尿病にかかると、分解したり、体のすみずみに運ぶことが十分にできなくなるため、血液中に含まれる糖(血糖)の量が多くなりま

す。この糖はジーン臓の「ふるい」を抜けて尿に混ざることもあり、そこから「糖尿病」であるかいかの判定は、まず尿検査によって行われます。しかし、尿から糖が検出されても糖尿病と言えない場合があり、逆に糖尿病にかかっていても尿の中に糖が出ないこともあります。のどの渇き、疲労感などの自覚症状のある人は、血液中の糖(血糖)の検査も受ける必要

があります。

## どんな症状が現れるか

糖尿病にかかると次のような症状が現れます。

- 体重的増減 いままでやせていた人が急に太ったり、逆に肥満ぎみだった人がやせたりする。
- 多飲・多食 のどが渇いて水やお茶をガブ飲みするようになる。食欲が異常に高まり、いくら食べても満たされない。
- 多尿 尿の量と回数が多くなる。
- 皮膚の変化 何もできていないのにカユミがあったり、おできができてやすくなる。
- 疲労感 全身がだるく疲れやすい。前日の疲れがとれない。

以上のような症状が現れたら早めに医師の診察を受けましょう。

## 怖いのは合併症

糖尿病自体は、正しい治療を受

ければさほど恐ろしい病気ではありません。糖尿病の患者の多くは、適度な運動、カロリーを調整した食事療法を行うことで普通の人とまったく同じように生活することができます。しかし、病気を知らずにほうっておいたり、糖尿病であるのに治療を怠っていると、さまざまな合併症が起ります。

例えば、脳卒中、心臓病、ジーン臓病、視力障害、神経障害などです。ですから、糖尿病は早期発見、早期治療を受けなければなりません。特に四十歳を越えたら年に一回の定期検診を必ず受け、異常が見つかったら精密検査を受けましょう。



## 所得税第二期分の納期は

十一月三十日まで

所得税の予定納税第二期分の納期限は十一月三十日です。

納める税金は、六月に税務署から「予定納税通知書」で通知された金額です。期限に遅れないよう最寄りの郵便局か銀行で納めてください。

なお、次のような事情によって本年の年税額が税務署から通知されている年税額より少なくなると見込まれる場合には、十一月十五日までに予定年税額の減額を申請することができます。

- ① 廃業、休業、失業など
- ② 地震、風水害、火災などの災害や盗難、横領によって財産に損害を受けたとき
- ③ 納税者やその家族が病気などで多額の医療費を支払ったとき
- ④ 結婚、出産などで、扶養親族が増えたときなど
- ⑤ 業況不振などで前年より所得が相当少ないと見込まれるとき

この減額申請する人は、「予定納税額の減額申請書」を税務署に提出してください。

予定納税額の納付には、手数料がかからず便利な「振替納税」の制度を、ぜひご利用ください。

詳しいことは、長門税務署へおたずねください。

☎2441

## 巡回協力者がきます

県立図書館から

## 長門市には十八日に

山口県立図書館では、十月二十六日から巡回協力車の運行を始めています。

これは、公共図書館が今日の増大する情報量と県民の多様なニ

ズに対応できるよう連携・協力をはかるためのものです。

巡回協力車は県内八コースに分けて市町村立図書館を巡回し、図書資料の提供、情報交換、読書普及活動を行い、県民サービスに努めます。

希望する図書資料がありましたら、市立図書館を通じてお申し込みください。

長門市立図書館への最初の巡回日は十一月十八日です。

☎24141



## 県立図書館から

### 重度身体障害者(児)の方へ

ご希望の図書を郵送します。

◇対象 郵便による不在者投票が認められる程度の障害をもつ方。

◇貸出冊数と期間

冊数 1人4冊以内

期間 郵送日数を除き30日以内

◇郵送料 返送時の郵送料のみ利用者の負担(料金は通常の書籍小包の半額です)。

※詳しくは、〒753 山口市後河原松柄150-1 山口県立図書館 参考課へおたずねください。

☎(0839) 24-2114