



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

ファミリークリニック☆希望 院長



痛くない24時間血糖測定器

糖尿病とは、血糖値が高くなる病気です。ほとんどの方は知っていますね！血糖値は24時間の中で変動しやすい数値です。高すぎても低すぎても良くありません。患者さん自身が自宅で血糖値を測定する機器が発明されて30年以上たちました。自宅で血糖値を測定する機器は大変便利ですが、毎回、手指に針を刺さないといけないことが難点の1つです。毎回、針を刺すとなると、痛みも伴いますので1日に何回も刺すわけにはいきません。

近年、痛くない血糖測定器が発明されました。毎回、手指に針を刺す必要がなく、図のように機器を上腕にかざすだけで血糖値を測定することができます。また、24時間の血糖変動を知ることもできます。朝食の前後、昼食の前後、夕食の前後、寝る前、間食の前後、運動の前後などに1日10数回ほど測定してみると、何を飲食すれば血糖値がどのくらい上下するのか、どのくらい運動すれば血糖値が下がるのかよく分かります。

例えば、こんな患者さんがおられました。

- 血糖値が400mg/dl台（とんでもなく高い）の患者さん。毎日10数回、血糖値を測定して生活習慣（飲食と運動）を大きく改善させた結果、血糖値は100mg/dl台（ほぼ正常値）になりました（当初はインスリン注射も併用しましたが、約1ヶ月後にはインスリンも要らなくなりました）。
- 24時間の血糖変動が分かるので、低血糖あるいは高血糖になっている時間帯が発見できた患者さんもありました（夜間睡眠中の血糖値を測定できる点は、特に有用です）。インスリン等の注射薬や内服薬を、

その患者さんの血糖値や生活に合わせてオーダーメイドで調節することができます。

24時間血糖測定器は、インスリン注射をやっている患者さんは健康保険が効きます。それ以外の患者さんは自費診療になります。治療がうまくいっていない方や24時間の血糖変動データを知りたい（今よりもっと厳格に治療したい）方、低血糖の不安がある方などにお勧めします。



告 白

イオンカードでおトク! 12/9(金)・10(土)・11(日) 3日間限定

イオンマークのついたカードのクレジット払いご利用で

10倍

基本の200円(税込)ごとに10ポイント

告 白

毎月10日・20日・30日

専門店限定のつく日はおトク! ポイント 5倍

基本の100円ごとに500ポイント

毎月20日・30日

専門店 お客さま感謝デー

AEON MALL

イオンモールつがる柏

イオンモールつがる柏 検索

〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41

TEL:0173-25-3450(代表)

※掲載内容は、予告なく変更になる場合があります。予めご了承ください。

こんにちは！ 地域おこし協力隊です

市に移住し、ヨソモノ・ワカモノの斬新な視点で地域おこしに取り組む隊員たちが、市の魅力や日々の活動などを報告します。

移住担当 宮田 真梨子

もうすっかり冬ですね。つがる市で過ごす初めての四季。夏から秋にかけては、田んぼと岩木山の色彩の移ろいがとても美しく、贅沢な景色を望みながら過ごしました。

なんだかんだ一番話せるネタが食べ物でして、今回も食の話をしようと思います。秋といえば果物。つがるブランド農産物であるりんごはもちろんです、ブドウもつがる市で作っていることを知り驚きました。さらに衝撃を受けたのはブドウの食べ方。普通サイズのブドウを食べるとき、私は手で皮をむいてから口に入れ、スイカのように種を出し、噛んでから飲み込むのですが、一緒に食べていた人はブドウをテラウエアのように皮から口につまみ出し（しなぶて）、噛むことなくまるごと飲み込んだのです。双方カルチャーショック！

宮田の主張は…「皮は手でむいたほうが可食部が多くなる。種は食べられない。テラウエアより大きいブドウは飲み込めない」。対して相手の主張は…「巨峰でもない普通のブドウは、そんなに手間をかけて食べるものではない。噛めば甘さがなくなり酸っぱくなるので飲み込むのが一番。スチューベンももっと種が多いので取る気にならない」。

食べ方ひとつにも違いが出るのは大変興味深いです。これも立派な文化ですね。なぜ食べ方が異なるのか、ほかの地域や家庭ではどう食べるのか。他者や異文化を知ることは、同時に自分自身や自分の住んでいる地域を知るヒントになります。「そうなんだ！」の発見は大人になっても楽しい瞬間です。

さて、私が更新している移住支援サイト「つがるさこいへ」では、新たに「More つがる衆」の連載を始めました。つがる市に関連のある方が仕事や生活に対する考え方を語るインタビュー記事です。移住支援サイトの名目ではありませんが、皆さまにもぜひ読んでいただきたいです。そして語ってくれるつがる衆、絶賛募集中です。続編乞うご期待。

さで、私が更新している移住支援サイト「つがるさこいへ」では、新たに「More つがる衆」の連載を始めました。つがる市に関連のある方が仕事や生活に対する考え方を語るインタビュー記事です。移住支援サイトの名目ではありませんが、皆さまにもぜひ読んでいただきたいです。そして語ってくれるつがる衆、絶賛募集中です。続編乞うご期待。



We are つがる衆



クロスワードに挑戦！

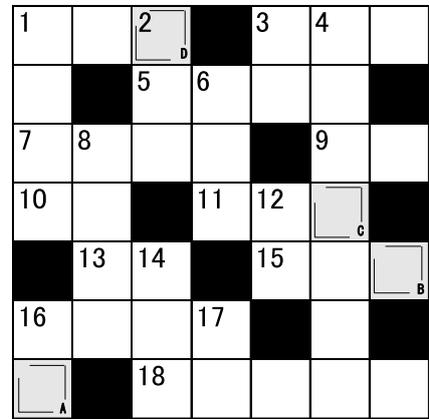
タテ・ヨコの問題を解いていき、AからDの文字を並べて言葉を作ってみよう！ ヒント：まちの話題「防災に関する__作品」

【タテの問題】

- __バツタ、__ガエル、__商売
- 自分で食事を作ること
- 見える範囲
- 食べ物を買わずに自分で栽培すること
- お金など大事なものを保管するための箱
- お祝いの時に割るもの
- 長い口ばしが特徴の鳥、佐渡島にいます
- 漢字では百足と書く虫
- 師匠↔__
- 本州と四国を結ぶ__大橋

【ヨコの問題】

- 昼の長さが一番短い日、今年は12月22日
- 十三湖の名物
- 肉を鍋で煮て卵をからめて食べる日本料理
- 辞書についている部首__、画数__
- 矢を発射する道具
- さけの仲間、ニジ__、ヒメ__
- 交通が極端に不便なところ、陸の__
- 川の上流にある水量を調整する大型の施設
- 長寿のお祝い、70歳は古希、77歳は__
- でたらめなことを言うこと、口から__を言う
- 体内の老廃物を取り除くこと



応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛
クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「県民手帳とつがるちゃんボールペン&クリアファイル」をプレゼントします。(毎月25日必着)



11月号の答えは「アイドル」でした。82名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

