

内田の
気になるつぶやき
小鹿野中央病院長 内田 望



生活習慣病について⑫ 糖尿病の治療
(食事・運動療法の前に1日の適正エネルギー量)

新年度になりました。別れと出会いの季節です。期待と不安が入り混じっている感じですね。また、この広報が皆さまの手元に届くころには新たな元号も決まっているのでしょうか。

さて、今回は糖尿病の治療について。ここで、いきなり「食事を減らしましょう」だとか、「運動しましょう」とは言いません。まず、カロリーについて考えます。この話が理解できると、なぜ食事や運動が大切なのかかわかると思います。ここを読み終わったら、是非ご自分の必要なカロリーについて計算してみてください。

人には1日あたりの適正なエネルギー量があります。それは、**標準体重(kg)(A) × 身体活動量(B)**で計算されます。

標準体重(A)は、身長(m) × 身長(m) × 22で計算されます。私の場合、身長163cm(=1.63m)で計算すると、 $1.63 \times 1.63 \times 22 = 58.45\text{kg}$ が私の標準体重になります。(実体重は62kgですが・・・)。早見表(右表)をご参照ください。

身体活動量(B)は、その人の活動量によって異なります。

早見表	
身長(cm)	標準体重(kg)
150	49.5
155	52.9
160	56.3
165	59.9
170	63.6
175	67.4
180	71.3

身体活動量(B)

軽労作(デスクワークが多い職業など) :25~30
普通の労作(立ち仕事が多い職業など):30~35
重い労作(力仕事が多い職業など) :35~

最近では、肉体労働といってもかなり機械化が進んでいるので、活動係数は25~30で計算するといいいでしょう。

まずは自分の身長から、1日の適正なエネルギー量を求めてみてください。ちなみに私の標準体重(A)を58.5kgとし、そこに身体活動量(B)をかけます。あまり動いていない日は25、ちょっと動いた日は30とすると、

あまり動かなかった日: $58.5\text{kg} \times 25 = 1462.5\text{kcal}$

ちょっと動いた日: $58.5\text{kg} \times 30 = 1755.0\text{kcal}$ となります。

1日3食の食事と考え、1食あたり500~600kcalというところでしょうか。つまりこれ以上食べると太ってくる可能性があるということです(あくまでも目安です)。ちなみに、鳥のから揚げ(中1個)約100kcal、生ビール(中)は約200kcal、メロンパン1個なんと約400kcalですよ。

あなたの1日に必要なエネルギー量はどのくらいでしょうか?次回はもう少し具体的に体重と食事、運動、カロリーの話をしますね。

国民健康保険からのお知らせ 問合せ●保健福祉センター・福祉課 ☎75-4103

●ジェネリック医薬品を利用しましょう

■ジェネリック医薬品とは・・・

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(先発医薬品、新薬)の特許期間終了後に有効成分、用法・用量、効能・効果が同じ医薬品として申請され、厚生労働省の承認を得て製造・販売される医薬品のことです。

ジェネリック医薬品は、開発にかかる費用が低く抑えられるため、一般的に先発医薬品と比べて価格が安くなり、ジェネリック医薬品を使用することで、被保険者の自己負担額が軽減されるとともに、小鹿野町国保の医療費の節減が図られます。

■ジェネリック医薬品を希望する時は・・・

ジェネリック医薬品を処方してもらうには、かかりつけの医療機関で変更が可能か医師や薬剤師に相談してください。

また、ジェネリック医薬品希望シールを被保険者証やお薬手帳などの余白部分に貼って病院や薬局の窓口で提示していただくことで、ジェネリック医薬品を希望する意思表示をすることが可能です。

※ジェネリック医薬品希望シールは、被保険者証更新時に送付していますが、新たに欲しい人は保健福祉センター・福祉課に用意してあります。

●医療機関の適正受診をお願いします

今後も安心して医療を受け続けることができるよう、私たちが地域医療を守り、一人ひとり病院へのかかり方について考えましょう。

■救急などのやむを得ない場合以外は、平日の診療時間内に受診することを心がけましょう。

■病気になった時や日頃の健康に不安を感じた時に相談できる『かかりつけ医』を持ちましょう。

■日頃から、自分や家族の健康状態を知っておくように心がけましょう。

■同様の症状又は病気で複数の医療機関に受診するのはやめましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により体に悪影響を及ぼすこともあります。治療に不安や疑問などがある場合は、遠慮せずに医師に相談しましょう。



新たな森林経営管理制度の施行及び
林地台帳制度運用のお知らせ

適切な森林づくりが行われないと、土砂災害の防止や水源涵養等への影響を及ぼすことが懸念されます。このため、森林の適切な管理と林業の成長産業化を図るため、4月1日から新たな森林経営管理制度が施行されました。また、森林の土地の所有者の台帳と森林の土地に関する地図を整備して情報提供を行う、林地台帳制度が、4月1日から運用を開始します。

森林経営管理制度の仕組み

- ①森林所有者に適切な森林管理の責務を明確化する
- ②森林所有者自ら管理できない場合、その森林を市町村に委託する
- ③市町村は意欲と能力のある林業経営者に経営を再委託する

④経済ベースで経営が困難な森林は市町村が公的に管理を行う

両制度の詳細については、林野庁のホームページをご覧ください。両神庁舎・産業振興課までお問い合わせください。

問合せ●両神庁舎・産業振興課 ☎79-1101

「子育て包括支援室」情報 申込&問合せ●小鹿野庁舎・住民生活課 子育て包括支援室 ☎75-4101

ちびっこサロン(予約制).....

集団が苦手・人見知りが多いなど心配はありませんか。保健師や保育士とゆっくり相談ができます。

日時●4月9日(火)9:30~11:30

場所●児童館

対象●1歳6カ月以上で3歳未満のお子さんと保護者

内容●あそびや個別相談

※初めて参加される人はご連絡ください。



はぐくみ相談(予約制).....

ハイハイをしない、転びやすい、歩き方が気になるなど、子どもの運動発達について理学療法士が相談に応じます。

日時●4月17日(水)9:40~15:10

場所●児童館

対象●運動発達について相談したい就学前のお子さんと保護者

内容●個別相談

※ことばの相談については、8月21日(水)を予定しています。

●不妊症検査・治療費の助成事業が始まりました

小鹿野町に住民票のある法律上の夫婦であって、お子さんの誕生を望みながら妊娠後2回以上の流産・死産等の既往がある43歳未満の人に対して不妊症検査費の助成を行います。

不妊症治療費の助成についてもマイベビー支援事業に加わりました。

詳しくは、子育て包括支援室「ほっとママステーション」までお問い合わせください。

助産師による「ほっとハグくむ... ママサロン」.....

平成31年度から各町を定期的に巡回して行います。どうぞお気軽にご相談ください。

日時●毎週水・金曜日 10:00~12:00 13:00~15:00 ※巡回日、祝日年末年始は除く

場所●横瀬児童館

対象●妊婦、産婦、子育て中の人 費用●無料

内容●助産師さんからの育児アドバイスや母乳相談 ※来所順で行います。

■巡回&場所

・4月5日(金) 長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬 ☎26-5585

・4月17日(水) 皆野町皆野総合センター ☎62-0454

・5月8日(水) 小鹿野町子育て支援センター ☎75-0550

詳しくは、子育て包括支援室「ほっとママステーション」までお問い合わせください。



●『子育て支援金』の支給内容が変わります

平成31年4月1日に小鹿野町子育て支援金支給条例を改正したため、以下の内容が変わります。

①第3子以降を出生した場合、従来の15万円から50万円に増額し、5回に分けて分割支給とします。申請は、出生日と4歳までの各誕生日を基準日として90日以内に申請していただきます。(4月1日以降に生まれたお子さんから該当となります)

②保育料及び町税等の滞納のないことが条件で、町税等の「滞納のない証明書」及びその他確認に必要な書類の添付が必要となります。