



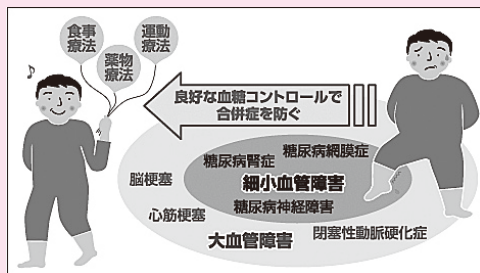
生活習慣病について⑮ 糖尿病の治療（注射について）

前回は糖尿病の飲み薬について、とても簡単に解説しました。詳しくは主治医の先生や薬剤師さんに聞いて下さい。今回は糖尿病の

糖尿病の注射で皆さんがまず思い浮かべるのがインスリンでしょう。実はインスリン以外にも糖尿病の注射薬はありますが、今回はインスリンのことだけ説明します。

インスリン製剤を大まかに分類すると、注射を打つすぐに効きだす即効型と、ゆっくり効く中間型から持続型、それらを配合した混合型があります。即効型は注射をしてから食事を開始する時間が空きすぎると低血糖になりますので注意が必要です。中間型から持続型はほぼ1日中効いており、1日の血糖値を全体的に下げる働きがあります。混合型は即効型と中間型を一定の割合で混合しています。どのインスリンをどのように使うかは、患者さんの病態やライフスタイルなど様々な状況を考慮して医師が選択します。はじめからインスリンを使わないといけいない人もいれば、飲み薬では血糖の改善が難しくなりインスリン治療となっていく人など様々です。

注射とい
うと、「痛い
のではない
か」だとか
「自分で打
つのは大



変そう」だといった不安もあるでしょう。しかし実際のインスリン注射針の太さは0.25mm前後と非常に細いです。シャーペンの芯が0.5mm、日本人の普通の髪の毛が0.08mmなので細さの想像がつくでしょうか。注射を打つ場所も比較的痛みを感じにくい下腹や太ももなどです。慣れれば問題なくご自分で注射できます。

糖尿病の治療とは、糖尿病の合併症で命を落とすことがないように血糖をコントロールし、糖尿病でも普通の方と同じ寿命を全うすることが目標です。そのために飲み薬や注射を使って血糖値を下げていることをご理解いただくと幸いです。

インスリンを使っている人や、一部の飲み薬の中には低血糖を起こしやすいものもあります。次回は低血糖について解説していきます。

入札結果のお知らせ

※金額は、消費税込

事業名	事業場所等	契約額	落札者	履行期間
町道43号線道路改良工事	下小鹿野地内	8,424,000円	株式会社高橋造園	～令和元年9月30日
森林管理道中平線舗装工事	両神小森地内	5,875,200円	株式会社両神産業	～令和元年9月20日
町道103号線道路改良工事	小鹿野地内	6,048,000円	寿産業株式会社	～令和元年9月30日
町営住宅宮田外2団地一部解体工事	飯田外2地内	3,083,400円	株式会社山崎工務店	～令和元年9月30日
町道132号線舗装工事	小鹿野地内	2,214,000円	株式会社山崎工務店	～令和元年9月30日
奈倉グラウンドスロープ設置工事	下小鹿野地内	1,711,000円	有限会社ミヤテック	～令和元年9月20日
小鹿野文化センター図書室改修工事	小鹿野地内	3,056,400円	有限会社戸田工務店	～令和元年7月26日
森林管理道御岳山2号線(御岳工区)丈量 測量業務委託	両神小森地内	3,564,000円	株式会社 千島測量設計	～令和元年9月20日
福祉課公用車購入事業	小鹿野町 保健福祉センター福祉課	1,062,464円	有限会社島田商会	～令和元年7月31日
水槽付き消防ポンプ自動車(CD-I型)購入事業	小鹿野町総務課	24,145,000円	埼玉消防機械 株式会社	～令和2年3月13日
小鹿野町議会会議録調製印刷製本業務	小鹿野町議会事務局	2,818,800円	株式会社会議録センター	～令和2年2月28日
第2次小鹿野町総合振興計画冊子等作成業務委託	小鹿野町総合政策課	637,200円	有限会社萩原印刷	～令和元年7月22日
小鹿野町議会だより印刷製本業務	小鹿野町議会事務局	561,600円	有限会社萩原印刷	～令和2年1月31日

▲令和元年5月29日入札分

チャレンジデー2019対戦結果 5/29

今回の参加で14回目となるチャレンジデーの対戦結果は、下記のとおり岩手県大槌町と対戦し、みごと勝利を収めることができました。

これからも心身の健康維持のために、日頃の運動を心がけていきましょう。

小鹿野町	VS	岩手県大槌町
人口／11,685人※		人口／11,924人※
参加率／59.3%		参加率／57.4%
参加者／6,931人		参加者／6,841人



※人口は2月1日を基準日としています。

地域おこし協力隊通信 VOL.25

新隊員の紹介

宮本莉帆さん(24歳)
総合政策課

5月末に神奈川県横浜市から小鹿野町に移住しました！

観光交流館(旧寿旅館)での移住相談やイベント実施、小鹿野の魅力を情報発信を行います。どうぞよろしくお願いいたします。



春まつりにて屋台
を曳かせていただ
きました。(星)



路地ST.で出店しました!(片桐)



移住相談者・見学者が増えています。住民の方々に、町の案内や情報収集等ご協力いただき、ありがとうございます。(本)



奈倉こどもの日でえごまみそサンドを販売、本隊員のコーヒー焙煎ワークショップにも参加しました。
(太田)



羊山公園芝桜まつりの
会場でダリア園の
PR活動をさせていた
だきました。(沢田)



地域おこし協力隊

おた　まこと　ほし　としひこ　さわだ　ともき
太田　誠・星　利彦・沢田　朋輝・

もと なよこ かたぎり しょうた くどう みやもと りほ
本 奈代子・片桐 翔太・工藤 エレナ・宮本 莉帆



「小鹿野町地域おこし協力隊」の活動は
Facebookページでチェック!

問合せ ● 小鹿野庁舎・総合政策課 ☎75-1238
両神庁舎・産業振興課 ☎79-1101
おもてなし課 ☎79-1100