

自覚症状のない病気、それが「糖尿病」

自分とは関係がないと思っているあなた、本当に関係がない病気ですか？



糖尿病は「痩せる病気」と思っている方も多いようですが、かなり進行するまで自覚症状が出ません。健康な方と同じように生活できてしまうため、**異常に喉が渇いたり、体重が減ったり、指がしびれるような自覚症状が出て、気付く頃には悪化している**ことが多い病気です。

糖尿病を予防するには？

1 生活習慣の見直し

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が、エネルギーとして使い切れない状態が、継続してしまうと発症します。つまり、適正な食事と運動で上手にコントロールすることが重要です。

2 毎年の健診受診

平成25年度から特定健診項目で「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」が追加になりました。

これにより、過去1~2カ月間の血糖値平均を見ることが出来ます。HbA1cを確認すると、「**隠れ糖尿病**」でないかを知ることが出来ます。

自覚症状のない糖尿病だからこそ、健診を有効活用して、体の中の状況を確認してください。(HbA1c検査は、40~74歳の国民健康保険の方に限ります)

『生活習慣病検診』を受ける最後のチャンス！

今年生活習慣病検診は、残り約10回です。未受診の方は、今すぐ申し込みのお電話を！

【問い合わせ】健康増進課成人健康係
☎ 83-8122 FAX83-8619

おくやみ(敬称略)

- | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 増山 敦 (83) 下大田和 8/30 | 豊田 笑子 (88) 下大曾 9/9 | 石川 智子 (76) 伊勢崎 9/21 |
| 宮澤 榮一 (89) 東郷 8/31 | 白瀧 秀明 (72) 高勢町二 9/9 | 中村 和子 (83) 勝瓜 9/21 |
| 渡邊 涂子 (94) 砂ヶ原 8/31 | 市村 光男 (77) 鶴田 9/10 | 岡田 弘二 (74) 亀山 9/22 |
| 高橋 新一 (86) 君島 9/2 | 日賀野 喜久雄 (84) 反町 9/10 | 島田 シマ (86) 物井 9/23 |
| 中山 タイ (93) 石島 9/2 | 渡邊 映 (84) 久下田 9/13 | 福田 一民 (83) 鶴田 9/24 |
| 潮田 シヅエ (83) 阿部 品 9/4 | 関 タミ (93) 根本 9/14 | 飯野 マツイ (86) 鷺巣 9/26 |
| 永嶋 水男 (77) 寺内 9/4 | 雀見 トシノ (101) 久下田 9/14 | 山崎 一雄 (77) 寺内 9/26 |
| 金澤 陸太郎 (67) 久下田 9/4 | 上野 ヨシノ (88) 大沼 9/14 | 渡邊 ミキ (90) 下籠谷 9/28 |
| 柳田 茂 (84) 寺分 9/5 | 柳田 重男 (87) 砂ヶ原 9/14 | 小川 末吉 (84) 長田 9/28 |
| 海老原 武司 (90) 並木町二 9/5 | 一木 常一 (86) 久下田西一 9/16 | 小熊 満 (72) 八木岡 9/28 |
| 飯塚 正重 (98) 下籠谷 9/6 | 阿部 高治 (71) 田町 9/16 | |
| 上野 キクイ (82) 寺分 9/7 | 高橋 武夫 (80) 台町 9/17 | |
| 久保 益雄 (68) 荒町二 9/8 | 木野内 武行 (64) 大沼 9/17 | |
| 保坂 國雄 (81) 物井 9/8 | 荒井 猛 (79) 並木町三 9/19 | |
| 柳澤 忠 (64) 田町 9/9 | 石川 千代 (98) 久下田 9/20 | |

ご冥福をお祈りいたします



社会福祉協議会だより

9月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

善意銀行

金銭預託
斎藤新聞店4,080 円

物品預託
一般社団法人 真岡法人会真岡支部女性部 タオル 500 本

わたのみ基金

匿名10,000 円
JA あぐりっ娘 NANA3,700 円
にのみやサイクリングクラブ15,672 円

【累計 180,727,257 円】

◆善意銀行

皆さまからお預かりした寄付(物品・金銭)は、受付の際にご意向を確認し、指定により市内の施設や福祉団体等へお配りしています。金銭については、指定がない場合でも、年1回市内の一人暮らし高齢者や高齢者世帯、重度障がい児、遺児等の方々に慰問金としてお配りしています。

◆わたのみ基金

皆さまからお預かりした寄付は、基金に積み立てし、その利息を各種福祉事業費(老人給食サービス事業、各ボランティア育成等)に活用しています。

【申し込み・問い合わせ】
社会福祉協議会 ☎ 82-8844 FAX82-5516

24時間受付・年中無休・無料の電話健康相談
「もおか健康相談24」 ☎ 0120-335-140

携帯電話・IP電話からは ☎ 03-3839-5212 通話料のみお客さま負担
体の症状・治療や育児、介護、ストレスなどの健康相談サービス

あの日あのころ

第320回
ぬまの 沼野 サイさん
(白布ヶ丘在住・90歳)



民謡と懐メロは元気のみなもと...



▲平成25年9月の懐メロ会のステージ後、息子夫婦・孫・ひ孫のみなもと

私は、青年学校を卒業した後、昭和13年から真岡郵便局に勤めました。当時の郵便局は、荒町寿町交差点近くにありました。最初の4年は、郵便局内の電話交換手として働きました。小学校のころに習ったそろばんが、女学校で成績の良かった友人からも褒められるくらい得意だったこともあり、担当部署が変わってからは、事務として印紙の販売や、芳賀郡内に21カ所あった郵便局の会計の取りまとめをしていました。

夫と出会ったのは、近衛兵だった兄の紹介でした。兄の部下だった夫と20歳のころに結婚し、中国・南京にあった部隊に派遣が決まったため、私も一緒に中国へ渡りました。通常なら長崎から船で行けるのですが、当時九州の南の海域は魚雷に狙われる危険があったため、釜山から上陸し、そこから鉄道で何日もかけて南京、上海へ向かいました。終戦間際、上海の上空をアメリカの爆撃機が日本に向けて飛んで行くのを見た時、「戦争はもうすぐ終わる」と夫が話したことが印象に残っています。上海には終戦まで約2年間いましたが、現地の生活になじむことで、上海語を覚えました。

3年前に上海を訪れましたが、北京語が主流になっています。終戦後は日本に戻り、郵便局員として数年勤めました。40歳を前に、仙波糖化で夫とともに世話になることになりました。定年まで勤める中で民謡の先生と出会い、54歳から現在まで約35年、民謡を続けています。そのほかにも、懐メロ会の皆さんと一緒に、素敵な衣装を着てステージに立っています。歌を披露すると、私よりも年下の方々が私の元気にあやかりたいと、握手を求めてきます。私はその分、みなさんから若さをもらっているつもりです。

ステージに立つときは息子夫婦や孫、ひ孫たちが応援に来てくれるし、聞いてくれる皆さんの喜ぶ顔が、歌うことへの活力になります。これからも、生涯楽しみながら歌い続けていこうと思っています。

消費生活センターメモ

シリーズ 365

アパート退去時のトラブル

△事例▽

3年間住んでいたアパートを退去した。不動産業者から高額な修理代を請求され、入居時に預けた敷金が戻らない。

賃貸借契約が終了し建物を明け渡す時、借主は建物を元の状態に戻す義務があり、この義務のことを「原状回復義務」といいます。国土交通省のガイドラインによると、この原状回復義務は完全に入居時の状態に戻すことではなく、借主の故意や過失により生じた汚損があれば借主が元の状態に戻すことをいいます。したがって通常の使用方法により生じた自然損耗はそのまま貸主に返せばよいとされています。

① 契約前・重要事項説明書と契約書をよく読んで、不利な「特約」や「条項」がないか、退去時に負担するの範囲や敷金返還条件などを確認すること。

② 入居時・貸主と一緒に室内を点検し、日付入りの写真を残しておく。

③ 退去時・・・部屋の清掃後に点検。貸主(管理会社)の立ち会い時に修繕箇所の有無を確認する。修繕費の明細を出してもらう。

修繕費について納得がいけない場合は、国土交通省のガイドラインを参考に管理会社や貸主と話し合うことが基本です。それでも解決しない時は民事調停や少額訴訟を利用するのも方法です。

国土交通省「現状回復をめぐるトラブルとガイドライン」
http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/torikumi/honbun2.pdf

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週月~金曜日 9:00~12:00、13:00~16:00
ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830
相談料無料