

内臓脂肪	身長、体重、BMI、腹囲
血管内皮を傷つけるもの	血圧
	尿酸
	LDLコレステロール
	中性脂肪
	HDLコレステロール
	空腹時・随時血糖
	HbA1c
病気の早期発見	尿酸
	AST (GOT)
	ALT (GPT)
多血・粘性	γ-GTP
	赤血球
	血色素量 (Hb)
血管変化	ヘマトクリット
	脳 眼底検査
	心 心電図検査
	尿中アルブミン
	血清クレアチニン
	eGFR (糸球体ろ過量)
	尿蛋白
	尿潜血

前回号では健康なかとんべつ21について紹介しました。みなさん、迷路はご覧になりましたか？迷路のスタートには「自分の健康気にしてる？」とあります。みなさんはいかがでしょうか？食事や運動など意識している方もいると思います。そんな自分のいまの身体の状態を知ることができる機会が「健診」です。今年度になって職員健診や町の健診を受けられましたが？中頓別町では、4月（農協組合員のみ）、5月、9月に集団健診、10月から個別検診を国保病院で受けられます。



左の表は中頓別町の特定健診の検査項目です。眼底検査では、脳の血管と関係が深い目の奥（網膜）の血管の状態をみます。動脈硬化や糖尿病性網膜症、緑内障、白内障、加齢黄斑変性症といった疾患の早期発見ができます。

エロアCは糖尿病に関する血液の検査で、過去1、2か月の平均血糖値を反映します。隠れ糖尿病の早期発見ができます。エロアCは5.6%以上の高血糖状態が続くと、血管を徐々に傷つけ動脈硬化を進行させます。脳血管の動脈硬化は、認知症の原因となるため、糖尿病と認知症は深く関連しているといわれています。

eGFRは腎臓の働きをみています。60未満になると、腎機能低下と言われる状態です。腎臓を悪くさせる原因の中で糖尿病が増えています。血糖値を適正に維持することで腎臓を守ることができます。

特定健診のお知らせ

中頓別町国民健康保険病院で
特定健診を受けられます！

10月～3月（水曜・金曜）8時15分～

「特定健診を受けたい」と病院へご連絡ください。

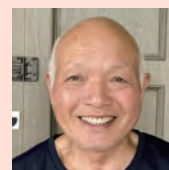
正常範囲	糖尿病の可能性が高い		糖尿病型	
～5.5%	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上	9.0%以上
心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化の進行			神経障害目（失明）腎臓（透析）	
認知症			脳血管性 2.5倍	
			アルツハイマー型 1.5倍	

自覚症状
が出る
(入院)



わたしは健康なかとんべつ 菊地 幸男

から中頓別町へ移住し、牛飼いに。毎日汗だらけで仕事して生きている。張り合いがないと、牛飼いをしながら油絵を始めた。色鉛筆画を始めたきっかけは、牛飼いをやめてから、愛車で日本一周の旅に出たとき、訪れた町の風景をハガキに書いて家族へ送ったこと。色鉛筆画を始めて約6年、現在176枚目。目標は500枚描くこと！兄と絵手紙で文通するのも楽しみの一つ。散歩と自転車朝の日課。さらに腹筋ローラーを50回×2セット。冬は、自作の1kmコースをスノーシューで歩く。昨冬、雪のキャンバスに



菊地さんの言葉は周囲の人にも前向きにしてくれそうです。旧上頓別バス待合室には中頓別町の懐かしの風景画が展示されています。森の小さな美術館、ぜひ一度立ち寄ってみてください☆ 布施



大きな向日葵を描いた。好きなこと、やりたいことに積極的に取り組んでいる。草取りや除雪は自分がオリンピック選手になった気分！「どうせやるなら前向きに！」をモットーに日々の些細な出来事の中にも楽しみや幸せをみつけながら過ごしている。