

体型は関係ない！ 糖尿病について

女性は肥満だけでなく、女性の痩せが世界的な問題

●2型糖尿病の6割は太っていない
最近のさまざまな研究によると、実は日本人は太っていないでも糖尿病になりやすい体質であることが解明されています。

このようなことから、痩せているからといって安心することはできません。

瘦せている女性では、筋肉の「量」や「質」が低下している可能性があるが、このことが糖尿病発症のリスクを高くしています。私たちの体の中で筋肉は糖を貯蔵する最大の臓器ですが、痩せていて筋肉量が少ない女性では、食事によって摂取した糖を十分に筋肉に取り込めないために、糖が血液中に残り、高血糖が生じやすくなるそうです。

なることがわかっています。

●筋肉量だけじゃない！異所性脂肪のリスク
瘦せている女性の糖尿病へのリスクはそれだけではなく、脂肪が増えやすいこともわかってきました。通常、脂肪は皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、外部の刺激から臓器を守ったり、内臓の働きを正常に保つために役立っています。最近では、本来、脂肪が溜まらない場所に溜まる「異所性脂肪」が注目されています。

生活習慣の改善には保健センターの保健師を、食事内容の改善にはナカジマ薬局ラウンド栄養士をご活用ください。
問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155



健康カレンダー

1月 16~31日

18日 すっきりスリム教室 13:30~15:30 体育館

19日 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

21日 運動・口腔教室 10:00~11:30 保健センター

28日 運動・口腔教室 10:00~11:30 保健センター

29日 すっきりスリム教室 13:30~15:30 体育館

2月 1~15日

3日 いきいきクラブなごみ会 10:00~11:00 保健センター

4日 運動・口腔教室 10:00~11:30 保健センター

7日 こころの健康講演会 14:00~15:30 交流センター

8日 すっきりスリム教室 13:30~15:30 体育館

町立病院外来診療 1月16日 ~2月15日

- 整形外科 (午前のみ)
1月26日(火)、2月2日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
1月20日(水)、27日(水)、
2月3日(水)、10日(水)
- 眼科 (午後)
1月19日(火)、1月26日(火)、
2月2日(火)、9日(火)
- 皮膚科 (午後)
1月22日(金)、2月5日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

残念なことに、痩せている人は内臓や皮下へ脂肪を貯蔵する能力が低いために異所性脂肪が増えやすいこともわかってきています。

以上のことから痩せている方でも、運動不足や高脂質の食事を取っていないか、振り返ってみてはいかがでしょうか。

戸籍の窓

こんにちは よろしく

11月15日
山本 彩乃 城也・有香
(赤川3)

11月26日
成田 彩人 佳祐・千草
(北農場3)

11月27日
長瀬 燈舞里 弘典・さち
(市北6)

ごめいふくをお祈りします

11月18日
鎌田 貞雄 さん 87歳 (赤川3)

11月19日
鹿田 トミ さん 102歳 (新田)

11月23日
高島 一雄 さん 89歳 (知来乙2)

12月1日
渡邊 勝 さん 78歳 (赤川1)

12月5日
鈴木 忠 さん 89歳 (北農場1)

ご厚志ありがとうございました

月形町教育委員会へ

●月形小・中学校へ
月形ライオンズクラブ 様
月形建設業協会 様
加湿器 10台

●月形小・中学校へ
月形町農業協同組合 様
お米 100kg

☺社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
長谷川 聰 哲 様 (横浜市)
(故とらを様)

●亡母の生前のお礼として
鹿田 信 雄 様 (市北4)
(故トミ様)

●亡義父の生前のお礼として
鎌田 昌 子 様 (赤川3)
50,000円
(故貞雄様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

「五色の殺人者」
千田 理緒 著
高年齢者介護施設あずき荘「日没」
桐野 夏生 著
で働く、新米女性介護士のメイこと明治瑞希はある「銀鈴探偵社」
中山 七里 著
日、利用者の撲殺死体を発見する。逃走する犯人と思しき人物を目撃したのは5人。しかし、犯人の服の色
「白」「黒」「青」と、なぜか
ハラハラの5通りだった！「政治家の覚悟」
夏川 草介 著
ありえない証言に加え、見
つからない凶器の謎もあり、「赤ちゃんポストの真実」
菅 義偉 著
捜査は難航する。そんな中、
メイの同僚・ハルが片思い「アンと愛情」
森本 修代 著
している青年が、最有力容
疑者として浮上したことが
判明。メイはハルに泣きつ
かれ、ミステリ好きの素人
探偵として、彼の無実を証
明しようと奮闘するが…。

「白」「黒」「青」と、なぜか
ハラハラの5通りだった！
「政治家の覚悟」
夏川 草介 著

「赤ちゃんポストの真実」
菅 義偉 著

「アンと愛情」
森本 修代 著

「銀鈴探偵社」
中山 七里 著

「日没」
桐野 夏生 著

「五色の殺人者」
千田 理緒 著

「ハープの庭」
七月 隆文 著

「始まりの木」
坂本 司 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館
を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。

1月17日(日) 10:00～13:00

休館日

1月1日～5日、
10日、11日、18日、
24日、31日、
2月7日

おはなし会

おはなし会を開催します!

当日はハーモニカや絵本の読み聞かせなどをおこないます。ぜひご家族皆さままでお楽しみください!

開催日 1月9日(土)

時間 10:30～11:15

場所 月形町図書館



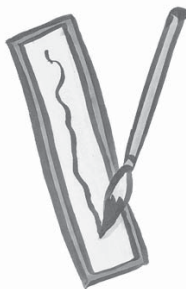
インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP53-3677



灯矢 えみこ

新しい夢を見たくて歯を磨く

高崎 恵子

ありがとう元気にひびく家族愛

本間 柳子

お揃いのマスクが似合うパパとママ

杉山 湯浴民

ご先祖もステイホームをしてたかも

石川 清柳

風に乗る盆栽いじりの祖父の笑み

月形川柳社の作品