

1月 16~31日

- 18 火 乳幼児健診
13:00~15:00 保健センター
- 20 水 運動・口腔教室
10:00~11:30 保健センター
- 21 金 すっきりスリム教室
13:30~15:30 体育館
- 25 火 すっきりスリム教室
13:30~15:00 体育館
- 27 水 運動・口腔教室
10:00~11:30 保健センター

2月 1~15日

- 1 火 すっきりスリム教室
13:30~15:00 体育館
- 2 水 いきいきクラブなごみ会
10:00~15:00 保健センター
- 3 水 運動・口腔教室
10:00~11:30 保健センター
- 7 日 心の健康講演会
14:00~15:30 交流センター
- 8 火 すっきりスリム教室
13:30~15:00 体育館
- 10 水 運動・口腔教室
10:00~11:30 保健センター
- 15 火 乳幼児健診
13:00~15:00 保健センター

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25日(火)、2月1日(火)、
2月15日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
1月19日(水)、1月26日(水)、
2月2日(水)、2月9日(水)
- 眼科 (午後)
1月18日(火)、1月25日(火)、
2月1日(火)、2月8日(火)、
2月15日(火)
- 皮膚科 (午後)
1月21日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

すこやかメニュー

お正月の食べ過ぎに注意!! 血糖値スパイクとは

お正月休みは、おいしいものをたくさん食べる機会が多くなります。また、長期休みは食事の回数や時間が不規則になったり、ダラダラと間食をする生活になりがちです。しかし、そういった食生活は、膵臓に負担がかかります。さらに、血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」を引き起こしているかもしれません。

この血糖値スパイクは、健康上の大きな問題となります。今回は、「血糖値スパイク」についてご紹介します。

●血糖値スパイクとは？

通常は緩やかに上下する血糖値が、食後に急上昇し、その後急激に低下することがあります。この急激な血糖値の変動を「血糖値スパイク」や

「食後高血糖」などと呼んでいます。

健康な人の血糖値の変動は、ある一定の範囲に保たれています。しかし、糖質を過剰に摂取するとインスリンの働きが追い付かず、細胞にブドウ糖を取り込みきれなくなり、血液中にブドウ糖がたまってしまいます。すると、膵臓はインスリンをさらに大量に分泌させるため、血糖値が急激に下がってしまうのです。また、このような激しい血糖値の変動によって、食後に眠気や頭痛などを引き起こすことがあります。こうした状況を放置しておくと、膵臓が疲弊して糖尿病へと進行してしまいます。これは、糖尿病の前段階の1つと言われて

います。

この血糖値スパイクですが、年齢や体型などに関係なく起こることが分かっています。そして、健康診断などで血糖値に異常がない人にも起こっている可能性があります。通常、健康診断などでは、空腹時血糖を測定することが多いため、食後に血糖値スパイクが引き起こされていても、空腹時血糖が正常値であれば異常とみなされません。そのため、気付かれにくいのも特徴です。

食後の眠気など気になる症状がある人は、経口ブドウ糖負荷試験(OGTT)によって食後の血糖値の変動を調べることができ、早期に発見することができます。

●血糖値の急上昇を予防するためには

- 血糖値スパイクを予防するためには、血糖値の急上昇を防ぐことが大切です。次のことを意識しましょう。
- 早食いをせず、ゆっくり食べる
- 1日3食、決まった時間に食べる
- 野菜(食物繊維) ↓ 汁物 ↓ 肉・魚(たんぱく質) ↓ ごはん・パン(糖質)の順番で食べる
- 有酸素運動をする
- 間食を控える

問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155

戸籍の窓

こんにちは よろしく

11月16日
森岡 愛心あきちゃん 慎也・美穂
(赤川1)

ごめいふくを お祈りします

11月18日
大和田 スミさん 94歳(昭栄)
11月23日
湯山 熊吉さん 88歳(市北6)
12月1日
高崎 由雄さん 88歳(市南4)

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●学童保育所・月形温泉へ

月形絆見守り隊 様
防犯カメラ 2台

月形町教育委員会へ

●月形小学校・中学校へ

公益社団法人岩見沢地方法人会 様
小学校へハンドソープ 10L
中学校へ消毒液 5L

●月形小学校・中学校・高校へ

月形町農業協同組合 様
お米 342kg

☺社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として

大和田 亨 様(共和)
100,000円
(故スミ様)

※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

【編集後記】

新年明けましておめでとうございます。10月の人事異動で広報紙作成に携わり、約3カ月が経ちました。カメラの操作は大変ですが、その分良い写真が撮れたときの達成感はとても大きいです。これからもみなさんの素敵な笑顔の写真を撮れるよう努力しますので、よろしくお祈りします。

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

おすすめ図書

「監禁」

秋吉 理香子 著

看護師。

三田由紀恵は病院勤務の

立に限界を覚え、退職を決

意した。クリスマスイブの

今日が勤務の最終日。夜勤

の間は、夫の雅之が自宅で

娘の面倒を見てくれている。

だが、ラインのメッセージ

に返信はない。電話をかけ

ても繋がらない。由紀恵は

自分に執着していた不気味

な患者を思いだし、胸騒ぎ

を覚える。

由紀恵に看てもらうため

に、自らの身体を傷つけて

くるほどで、病棟を移るた
びに損傷箇所は増えていっ
た。

家族の絶望と狂気、そし
て再生を描いた戦慄のサス
ペンス。

「翼の翼」

朝比奈 あすか 著

「倒産続きの彼女」

新川 帆立 著

「ミカエルの鼓動」

袖月 裕子 著

「ひとりじめ」

浅田 美代子 著

「打ち返す力」

水谷 隼 著

「かぎ針で編む

クリスマス雑貨」

アップルミンツ

著

著

著

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16日(日) 10:00～
13:00

休館日

1月1日～5日、
9日、10日、17日、
23日、30日、
2月6日、11日、
13日



11回のおはなし会

ハーモニカや大がたかみしばいなどを
おこないます。

開催日 1月15日(土)

時間 10:30～11:00

場所 月形町図書館 2階 会議室



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 ☎ 53-3677

ホッカイドウ イーブックス

Hokkaido ebooks



▲HPはこちら



▲アプリはこちら

月形町の広報紙はインター
ネットやスマートフォンのア
プリアからご覧いただけます。
[https://www.hokkaido-
ebooks.jp/](https://www.hokkaido-ebooks.jp/)

今月号の「月形川柳社の作品」は
お休みします