

## そ の 他

### 金木スキー倶楽部教室・検定

#### ①ジュニアポールレッスン

日程…2月1日(水)、2日(木)

対象…小学生(無料)

#### ②検定事前講習・一般講習

日程…2月7日(火)

対象…(小中学生)一般検定受験者、一般講習者

料金…小中学生 1,000円  
一般 2,000円

#### ③検定会(ジュニア・一般)

日程…2月8日(水)

料金…ヒュッテ内に掲示

#### ④元五輪選手等有名コーチによるジヤンプ教室

日程…1月11日～2月24日の火・

水・金曜日

対象…小学生

\*低学年、初心者大歓迎。

料金…無料

場所…嘉瀬スキー場

時間…①～④18:30～20:30

#### 申込み

①～③は当日18:00～体協ヒュッテ内で受付。④は事前に金木総合支所(内線3002)古川へお申し込みください。

#### 問い合わせ先

かなぎ元気村

伊藤

Tel.52-2882



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

## 健康 万歩計

## 痛くない 24時間血糖測定器

ファミリークリニック☆希望 院長 小笠原 幸裕 先生



糖尿病とは、血糖値が高くなる病気です。ほとんどの方は知っていますね！血糖値は24時間の中で変動しやすい数値です。高すぎても低すぎても良くありません。患者さん自身が自宅で血糖値を測定する機器が発明されて30年以上たちました。自宅で血糖値を測定する機器は大変便利ですが、毎回、手指に針を刺さないといけないことが難点の一つです。毎回、針を刺すとすると、痛みも伴いますので1日に何回も刺すわけにはいきません。

近年、痛くない血糖測定器が発明されました。毎回、手指に針を刺す必要がなく、右写真のように機器を上腕にかざすだけで血糖値を測定することができます。また、24時間の血糖変動を知ることができます。朝食の前後、昼食の前後、夕食の前後、寝る前、間食の前後、運動の前後などに1日10数回ほど測定してみると、何を飲食すれば血糖値がどのくらい上下するのか、どのくらい運動すれば血糖値が下がるのかよく分かります。

例えば、こんな患者さんがおられました。

▷血糖値が400mg/dl台(とんでもなく高い)の患者さん。毎日10数回、血糖値を測定して生活習慣(飲食と運動)を大きく改善させた結果、血糖値は100mg/dl台(ほぼ正常値)になりました(当初はインスリン注射も併用しましたが、約1カ月後にはインスリンも要らなくなりました)。

▷24時間の血糖変動が分かるので、低血糖あるいは高血糖になっている時間帯が発見できた患者さんもありました(夜間睡眠中の血糖値を測定できる点は、特に有用です)。インスリン等の注

射薬や内服薬を、その患者さんの血糖値や生活に合わせてオーダーメイドで調節することができます。

24時間血糖測定器は、インスリン注射をやっている患者さんは健康保険が適用されます。それ以外の患者さんは自費診療になります。治療がうまくいっていない方や24時間の血糖変動データを知りたい(今よりもっと厳格に治療したい)方、低血糖の不安がある方などにお勧めします。

