



市長随筆

Mayer Essay



本渡道路が整備区間に決定!!

熊本天草幹線道路・本渡道路のうち、(仮称)第二天草瀬戸大橋を含む本線約1.3キロメートルが、5月15日に新規補助事業の採択を受け、翌16日に整備区間の指定をいただきました。決定の報を受けた瞬間、大きな喜びが湧き上がってきました。瀬戸大橋の朝夕の通勤・通学時の渋滞や、交通事故時の渋滞は、市民の皆さんに多大なご不便をおかけしてきました。また、車両が通行できる橋が一本しかないという現状では、救急医療時や災害時などに大きな不安もありました。

私も旧本渡市の市長に就任して以来、沿線自治体で組織する熊本天草間幹線道路整備促進期成会の会長を引き継ぎ、同幹線道路の早期完成に向け、国や県への要望活動を積極的に行ってきました。

特に、この本渡道路は、早期の完成が望まれていました。

この(仮称)第二天草瀬戸大橋を含む本渡道路が完成しますと、渋滞の緩和はもとより、緊急医療や災害時における緊急輸送路として非常に大きな役割を果たすことは間違いありません。この道路こそ、まさに「真に必要な命の道」だと思っています。

熊本天草幹線道路も、現在、大矢野バイパスや熊本宇土道路など、着実に整備が進められていますが、まだまだ時間を要します。天草地域の活性化を図るためにも、本渡道路の早期完成と、熊本天草幹線道路全区間の早期完成を目標とし、がんばっていきましょうと心を新たにしました。

天草市長 安田公寛

消費生活

“マルチ商法”にご注意!

“マルチ商法”は、商品を買って販売組織に参加した会員が、同じように友人・知人を組織に加入させ、これらの人たちがさらに新しい会員を加入させて組織を拡大していく商法で、“連鎖販売取引”とも呼ばれます。

「高収入が得られる」「必ずもうかる」という説明を信じて加入しても、実際は思ったように人を紹介できず、高額な商品と借金だけが残るケースが大半です。親しい間柄であっても疑問に思うことがあれば、はっきりと断りましょう。

お困りのときは、市消費生活センターへご相談ください。



【問い合わせ先】

天草市消費生活センター ☎326677

実践 エコ暮らしのECOセトラ

冷房の賢い使い方とくふう

冷房が活躍するシーズンがやってきました。体にも地球にも優しい冷房の使い方を、皆さん実践してみませんか。

◆冷房の賢い使い方

- 室温は28℃を目安に。
- 必要などきだけつける。
- 外出時は前もって早めに切る。
- フィルターを定期的(1カ月に1~2回)に掃除をする。



◆冷房時のくふう

- ドアや窓の開閉は少なく。
- レースのカーテンやすだれなどで日ざしをカット。
- 扇風機を併用。風が体にあたるので、より涼しく感じます。
- 室外機の周りに物を置かない。



※エアコンをひんぱんにつけたり消したりすると、かえって電気使用量が増加する場合がありますので、注意が必要です。



【問い合わせ先】本庁・市民環境課 ☎31111

へモグロビンエーワンシーについて

健康・医療のはなし



栖本病院院長 水添 覚 医師

皆さんは、「へモグロビンエーワンシー」という言葉をご存じですか。実際には「HbA1c」と記されます。これは血液検査の項目の一つで、特定健康診査では必ず検査しますし、職場健診などでも実施することが多いのです。中年以降の人は一度は目にしたことがある言葉と思います。

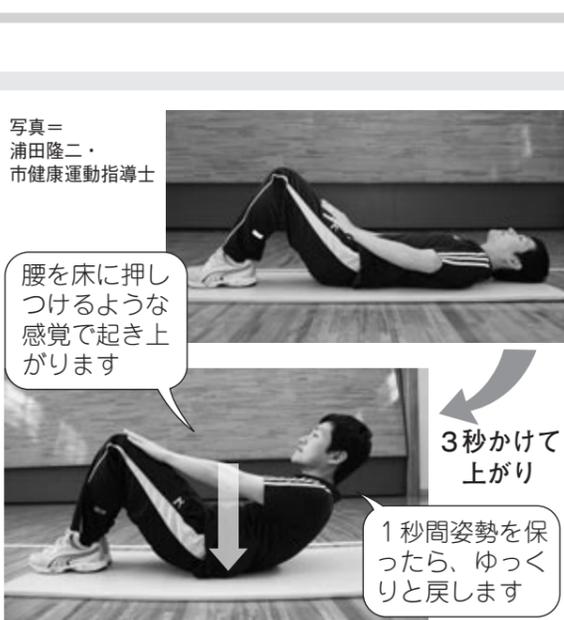
へモグロビンエーワンシーは、糖尿病の有無や糖尿病の治療状況を調べるために行う検査です。糖尿病は血液の中のブドウ糖(血糖)が濃くなりすぎる病気です。平成23年国民健康・栄養調査報告では、30歳以上の人のうち4人に1人は糖尿病かその予備群であると報告されました。糖尿病患者数はますます増加しており、誰もがかかる可能性のある身近な病気となっています。糖尿病は、はじめのうちはまったく症状がないため軽い病気と思われがちですが、高血糖が続くひそかに病が進行すると、目の病気(失明)、腎臓の病気(腎不全・透析)、血管の病気(心筋梗塞や足の壊疽など)といった重大な合併症を引き起こします。い

ずれも生活の自由を奪い、ときには命にかかわるたいへんな問題です。これらの合併症を予防し、健康に長生きしていただくことが糖尿病治療の目的です。そのためには糖尿病を早期に発見し、ほんとうに軽い段階で治療を始めることが重要なのですが、多くの糖尿病は無症状なため、自分自身で発病に気づくことはまず困難です。早期発見の唯一の方法は、血液検査で血糖が濃くなっていないかを調べることであり、そのため健康診断では検査項目に入っているのです。

糖尿病発見の方法の一つは、血液のブドウ糖の濃度(血糖値)を直接測ることです。しかしながら、血糖値は食事や運動などの影響を受け、一日の中で常に変動しています。そのため、血糖値だけの検査では糖尿病を見逃してしまう場合

合も多々あります。それを補うのがへモグロビンエーワンシーです。これは血液内の蛋白であるへモグロビン(Hb)に、ブドウ糖が結合したグリコヘモグロビンという物質を測定するのですが、血糖値が高く、また長期間続いているほど増加します。検査日の食事などによる短期間の血糖値の変動では変化することがなく、ここ1~2カ月間の血糖値の状態を知る良い目安となります。

今年の健康診断の結果を手元にお持ちの人は、ぜひこの数字を見てください。これが6%以上の場合は糖尿病の可能性があり、精密検査が推奨されています。6・5%以上の場合はすでに糖尿病を発病している可能性が濃厚です。で、ただちに医療機関を受診されることをお勧めします。



写真＝浦田隆二・市健康運動指導士

腰を床に押しつけるような感覚で起き上がり

3秒かけて上がり

1秒間姿勢を保ったら、ゆっくりと戻します

市健康運動指導士による

めざせ!健康ポデイ

「おなかがぼっこり…」を解消しませんか!

薄着になる場面が増える季節。「おなかのぼっこりが気になって…」とお悩みではありませんか。暑い季節は、おなかをきたえるチャンスです。今日から始めてみましょう!

まずは、肩が床から離れる程度から始めましょう。息をしっかりと吐きながら起き上がることが重要です。

ここがポイント

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎343737