

# 人のとなりに

西して  
望倫



「人のとなりに」とは…  
文字通り、その人の隣にいて、思いに寄り添うことや人柄を表す言葉「人となり」をイメージしたコーナーで、人物や活動の紹介だけでなく、その人の思いにスポットを当てていくことを目的としています。

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、そしてスポーツの秋。  
今回は、10月に開催される第56回U16陸上競技大会(ジュニアオリンピック陸上競技大会)の100mハードル種目に県代表として出場する中学生の思いに寄り添う。

## ハードルとの出会い

「小学2年生のときに、友達に誘ってもらったことがきっかけで陸上競技を始めた」と語るのは、川内南中学校3年生の西手望倫さん。ともっと走ることが好きだったという西手さんは、小学4年生のとき所属するクラブチームのコーチの勧めでハードル競技に挑戦することに。初めはうまく跳び越えられず、転倒して腕を骨折。記録も伸びず、ハードルが嫌いになりました。この時期もあったという「怖いという気持ちよりも、悔しさの方が大きかった。走れなくても競技場には通い続け、筋力トレーニングなどできることを行っていた」と話し、諦めずに努力を重ねてきた。

## 積み重ねた強さ

陸上は、0.01秒の差で勝敗が決まる世界。その魅力について、「自分が練習した分だけ伸びること。自分次第で結果がタイムに出るのがすごく楽しい」と笑顔で話す。  
西手さんは、レース後半で勝負する選手。スタートから1台目のハードルまでは8歩で飛ぶ選手が多いが、西手さんは7歩。そのため、スタートでの初速が他の選手よりも遅くなりすが、中盤以降で一気に加速する



## 仲間の存在が力に

後半の伸びが良くなったのも、これまで積み重ねてきた練習の成果で、「冬の練習で走った100m×100本走は本当にかきつたけれど、今思えば、それが力に変わっている」と振り返る。  
きつい練習を何度も乗り越えられた理由は、仲間の存在。幼い頃から仲の良い仲間たちと共に練習を重ね、互いに気持ちを高め合いながら日々努力を続けてきた。大会では、共に励まし合いながら練習してきた仲間と競うこともある。仲間であり、ライバルでもある存在と一緒に走ること、刺激をもらうことができる。負けたときの悔しさが、次への原動力となる。

と話す。  
心に残っている大会は、中学1年生のときに出場した、県中学校陸上競技大会で初優勝したとき。伸び悩んでいた時期が続き、今までの努力が報われた気がして、喜びもひとしおだった。  
**夢に向かって走り、跳ぶ**

10月17日から三重県で開催されるジュニアオリンピックに出場する西手さん。ハードルの高さは99.1cmと、これまでの規格より7.7cmも高い。「自己ベストを更新して、優勝したい。千葉県で箱根駅伝を目標として陸上を頑張っている兄とも約束した」と笑顔で話す。  
陸上に打ち込む一方で、受験生でもある西手さん。将来の夢を尋ねると、「今の夢は警察官だが、陸上を教える体育教師にも憧れる。今まで出会った指導者に思われてきたので、憧れの気持ちがこの1年で芽生えた。そのためにもこれからも陸上に励み、オリンピックを目指す選手になりたい」と未来への意気込みを語ってくれた。



# 人生100年時代！健康増進講座 糖尿病予備群をご存じですか？

vol. 5

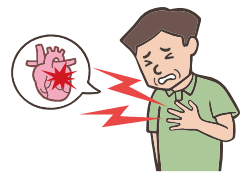
## 糖尿病予備群とは？

糖尿病予備群は、インスリンの分泌が不十分になったり、インスリンの効きが悪くなるため、糖尿病に進行しやすい状態にあります。これは糖尿病の「一歩手前」の状態で、「正常高値」や「境界型糖尿病」と呼ばれます。糖尿病が発症すると、神経症、網膜症などのさまざまな合併症を引き起こします。  
自覚症状がないことも多く、「まだ糖尿病じゃないから大丈夫」と思いがちですが、体の中ではすでに変化が始まっています。

血糖値などによる判定区分			
項目	正常高値	境界型糖尿病	糖尿病型
空腹時血糖値	100～109 mg/dL	110～125 mg/dL	126 mg/dL以上
随時血糖値			200 mg/dL以上
75g OGGT 2時間値	該当なし	140～199 mg/dL	200 mg/dL以上
HbA1c	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上
状態	糖尿病予備群		糖尿病

※HbA1cとは、赤血球内のタンパク質であるヘモグロビンに含まれるブドウ糖を示す数値です。

正常型と比べると、**境界型の人**は2.2倍  
**糖尿病の人**は3.5倍  
心臓や血管の病気に  
なりやすい



心筋梗塞

太い血管の障害  
(大血管合併症)



脳梗塞

## 糖尿病を予防するための

糖尿病への進展を抑制するためには、糖尿病予備群を放置せず、日常生活の見直しをすることが重要です。

### ① 運動習慣をつける

週150分以上の有酸素運動を心掛けましょう。ウォーキングがおすすめです。

### ② 生活習慣を見直す

喫煙は血糖を上昇させるだけでなく、脳梗塞などの合併症も引き起こしやすくなります。  
お酒は飲み過ぎず、適切な量を摂取するようにしましょう。  
目安：ビール1本程度(500ml)／日

### ③ 食生活を見直す

●お菓子や甘い飲み物などの間食を控えましょう。  
●2つの食品群をバランスよく取ることを心掛け、1日3食を規則正しく、よく噛んで食べましょう。

2群	1群
3群	4群
4群	3群

●傷んだ血管を修復する働きがあるビタミン・食物繊維・ミネラルを含む野菜を1日350g以上摂取しましょう。

## 定期検査も忘れずに

年1～2回の定期検査で、血糖値などの変化を確認しましょう。  
本市では、特定健診でメタボリックシンドロームに該当した方を対象に、個別支援(食事、運動など)を実施しています。糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病のリスク解消に向けて一緒に取り組みましょう。

【公式】薩摩川内市350ベジライフ宣言のInstagramで、野菜を活用したレシピなど野菜に関する情報発信を行っています。



Instagram