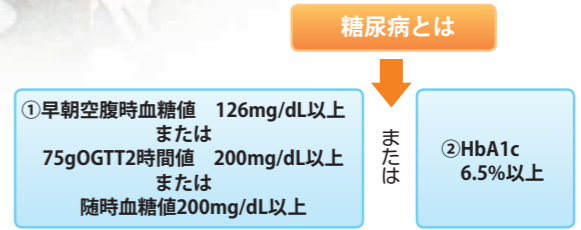


第36回  
いきいき健康情報  
糖尿病とその重症化予防

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



糖尿病は、次の図の①または②に当てはまり、再検査で同様の診断結果であった場合をいいます。日本人の糖尿病患者の90%が2型糖尿病で、生活習慣が発症の要因とされています。



\*早朝空腹時血糖値は、前日夜9時以降を絶食し、翌朝食事前に血糖を測定します。  
\*75g O G T Tは、早朝空腹時血糖値を測定後、75gのブドウ糖溶液を飲み、30分、1時間、2時間経過後の血糖を測定します。  
\*Hb A 1 cは、過去1~2カ月の血糖を反映する指標です。

血糖値が高い状態が長く続くと特徴的な細小血管障害が見られ、次の3大合併症を引き起こす可能性があります。

・糖尿病性網膜症  
目の網膜の血管に障害が起こり、進行すると失明することがあります。

・糖尿病性腎症  
腎臓の働きが悪くなり、尿中にたんぱく質が出るなどの症状が表れます。進行すると、腎不全など生命にかかわる重篤な症状を引き起こします。

・糖尿病性神経症  
神経に障害が起こり、手のしびれや足の感覚が麻痺し、傷があっても気づかず、足の潰瘍や壊疽を引き起こすことがあります。

腎臓は体にたまった老廃物や塩分、水分を適切な濃度と量に保つ働きをする大切な器官です。人工透析は、その機能を人工的に代替するものです。2014年末現在で、慢性腎不全による日本の人工透析患者は32万人に上り、毎年3万人以上の方が、新たに透析治療を必要としている状況です。その原因の約60%に生活習慣が関与しており、新たに人工透析を導入する方の40%以上が、糖尿病の重症化に関連しているといわれています。

透析治療は、1回3~4時間、

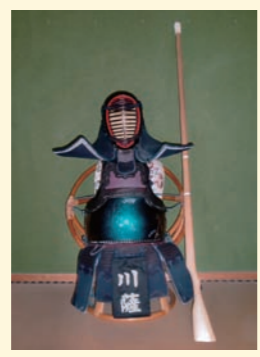
週2~3回受け続けなければならない、生活を大きく束縛し、生活の質に大きな影響を及ぼします。このような現状を踏まえ、厚生労働省が提唱する健康日本21(第二次)では、糖尿病の発症予防および重症化予防が明確化されました。本市の健康づくり計画でも、生活習慣病の発症予防と重症化予防の取り組みを行っています。

毎日バランスのよい食事を取ることが、最も効果的です。ポイントは一汁三菜の食事です。三食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べ、インスリン分泌に負担をかけないような食事の取り方を心掛けましょう。



国民体育大会の隔年開催競技にもなっており、高校生をはじめとする若い世代に、国体出場が道が大きく開かれています。

銃剣道は、あまり知られていない武道ですが、その分、全国レベルの大会に参加できる可能性も高く、近年注目されています。心・技・体を磨き、社会人としての資質を培い、健康づくりとしても市民に寄与できるように、今後も取り組んでいきます。



躍進 薩摩川内市 体育協会 Vol.17

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市銃剣道連盟を紹介いたします。

【競技の紹介】  
銃剣道の競技は、10m四方のコートで行います。お互いが向かい合い、木銃と呼ばれる檜の木などで作られた166cmの銃形をした用具で、相手よりも早く左胸や喉を正しい姿勢で突き、一本を取ることで勝敗を競います。

【歴史】  
銃剣道は、明治初期、フランスから伝来した西洋式銃剣術を取り入れた日本独自の銃剣術として誕生しました。宝蔵院流・佐分利流・疋田流・貫(管)流といった日本古来の槍術の心技に源流を置き、剣道の理論などを合わせて研究を重ね、最も日本人の性格や体格などに合った武道として地位を確立しました。現代の武道として、昭和16年に「銃剣道」と改められ、昭和31年に全日本銃剣道連盟が結成され



常に相手に敬意を払い、礼に始まり礼に終わる選手たちの爽やかな態度も必見です。

ました。これにより戦前の戦技的内容を払拭し、古来伝統武道の神髄を継承しつつ、競技会を主体とした近代的スポーツとして再出発しました。その修練の目標や理論、使術などについては、槍術や剣道と全く同じものであり、現代の人間形成に資することを目指したものです。

【沿革】  
昭和51年に旧川内市、樋脇町、東郷町、宮之城町の1市3町の自衛官OBを主体に銃剣道連盟が発足しました。練習場所の確保、会員の発掘、防具の購入などを10数人の会

員の出資により行い、苦難の道のりをたどってきました。他の競技団体と大きく異なる点は、非常にマイナーな競技であり、小・中学校や高校に部活動として取り入れられていないことです。底辺の全くない中で、諸先輩方の意思と理想、伝統を継承しつつ、銃剣道を幅広く市民に認知してもらえよう広報活動と会員募集に力を入れています。



県民体育大会(溝辺体育館)

【活動状況】  
近隣で開催される大会参加を中心に活動をしており、これまで、さのさ銃剣道大会で2連覇、妙円寺奉納銃剣道大会で3連覇を達成しています。平成20年度には県民体育大会においても優勝しました。また全日本銃剣道優勝大会や全



県民体育大会(溝辺体育館)

九州銃剣道大会には県代表として3人の選手を派遣するなど、実績を残してきました。現在は選手の高齢化と、会員の減少により、厳しい活動状況が強いられています。小・中学校や高校の青少年会員の発掘と育成に重点を置くとともに、自衛隊のクラブとの連携強化を図り、興味の発揚と振興に努力しています。

- 【定期的な大会】
- 4月 全日本銃剣道優勝大会
  - 9月 県民体育大会
  - 10月 妙円寺奉納銃剣道大会
  - 10月 吹上流銃馬銃剣道大会
  - 10月 さのさ銃剣道大会
  - 11月 弥五郎どん祭り銃剣道大会
  - 2月 全九州銃剣道大会
  - 3月 護国神社奉納銃剣道大会

【問合せ先】  
薩摩川内市銃剣道連盟  
会 長 知屋城秀一  
副会長 今吉貞久  
理事 角伸一  
090(3193)4023

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811