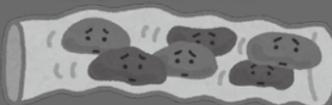




健康のしおり

血糖値、少し高めでは
ありませんか？



血糖値とは、血液中のブドウ糖の濃さをいいます。血糖値は食事との関係で常に変動するため、健康診断では一般にいちばん安定しているとされる空腹時に血糖を調べます。血液検査で調べることができ、正常値は通常61~109mg/d l くらいです。

血糖値が高い状態とは、血液の中に余分な糖があり、血液がドロドロになった状態です。血糖値が高いままにしておくと、そのドロドロした血液が柔らかい血管を傷つけていき、さまざまな合併症（網膜症、腎症、動脈硬化など）を起こす原因になります。そのため、基準値内に収まるように以下の点を参考にしてください。

生活習慣を改善して糖尿病を防ぐ！

●太りにすぎに注意！

脂肪が蓄積するとインスリン*が十分に作用しない状態を招きます。また肥満の人の減量は、糖尿病の予防や改善、血圧・コレステロール値などの改善効果があります。お茶碗を小ぶりの物にするのもおすすめです。1膳の量を少なくできるので、食べ過ぎを防げます。
*インスリン…すい臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖を筋肉や脂肪に取り込む働きをします。



●定期的に運動をする

身体の活性化とともに肥満も解消されます。また、インスリンの働きも良くなり血糖値を適正にします。「ウォーキング」は気軽にできるのでおすすめです。週3回、20~30分/回程度を目安にしましょう。



●食事は決まった時間に1日3食とる

欠食や不規則な食事は、インスリンの分泌リズムや血糖コントロールの乱れをまねきます。



●食物繊維を積極的にとる

野菜や海藻などに多く含まれる食物繊維は血糖値の上昇を抑えます。



●甘いものは食べ過ぎない

砂糖が多い食品は血糖値を急激にあげるため、摂りすぎないようにしましょう。



●アルコールは飲み過ぎない

アルコールには糖質が含まれており、食欲増進作用もあるので注意しましょう。また、飲みすぎは肝臓への負担にもなります。糖質オフのビールや焼酎など糖質の少ないものをおすすめです。



当たり前のことばかりですが、今一度自分の生活を見直してみよう！

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

最低賃金改正
のお知らせ
1時間 762円

高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改正し、平成30年10月5日から施行することとしました。

この決定により、10月5日以降分として労働者に支払う賃金は、1時間762円以上としなければなりません。

【最低賃金についてのお問い合わせ先】
高知労働局(賃金室) ☎088-885-6024 または 各労働基準監督署へ

平成30年度 入札結果 (平成31年1月1日~1月31日)

工事名等	工事場所等	落札業者名	契約金額(円)	工期
平成30年度 30災 第310号 一級水系普通河川 カイケ谷川 河川災害復旧工事	地吉	(有)外崎建設	2,592,000	1/17~3/31
平成30年度 30災 第315号 一級水系普通河川 小貝川 河川災害復旧工事	十川	(有)松元建設	3,531,600	1/17~3/31
平成30年度 30災 第316号 一級水系普通河川 ハル谷川 河川災害復旧工事	大道	(有)松元建設	4,816,800	1/17~3/31
平成30年度 30災 第318号 一級水系普通河川 白井川 河川災害復旧工事	十川	(有)外崎建設	5,022,000	1/17~3/31
平成30年度 30災 第69-3号 桧生原 田 災害復旧工事	桧生原	(有)山崎建設	4,482,000	1/17~2/28
平成30年度(29線) 下水道 第1号 茂串第2雨水ポンプ場・調整池築造工事	茂串町	(有)三浦建設	18,093,240	1/17~3/28
平成30年度 防災 第6号 茂串町 耐震性貯水槽設置工事	茂串町	(株)生田組	5,135,400	1/17~2/28
平成30年度 防災 第7号 本町 耐震性貯水槽設置工事	本町	(株)生田組	6,337,440	1/17~3/18
平成30年度 30災 第999号 町道大奈路中津川線 道路災害復旧工事	大正大奈路	(株)井原組	35,802,000	1/24~3/31
平成30年度 30災 第69-10号 上宮 田 災害復旧工事	上宮	(有)大和建設	7,786,800	1/24~3/31
平成30年度 防安全 第1-008-1号 町道大奈路中津川線 道路改良工事(中津川~森ヶ内工区)	大正中津川	(株)井原組	7,290,000	1/24~3/27
平成30年度 30災 第69-104号 作屋 水路 災害復旧工事	作屋	(有)松葉建設	5,940,000	1/24~3/11
平成30年度 30災 第69-13号 平串 田 災害復旧工事	平串	(有)吉岡建設	2,484,000	1/24~3/25
平成30年度 30災 第69-105号 下呉地 頭首工 災害復旧工事	下呉地	(有)吉岡建設	7,722,000	1/24~3/20
平成30年度(29線) 都市防 第3号 町道志和大屋敷ヒシヨケ谷線 道路改良工事	志和	(有)山一建設	2,759,400	1/24~3/28
平成30年度 30災 第319号 一級水系普通河川 石田川 河川災害復旧工事	地吉	伊藤(元)建設	2,764,800	2/5~3/31
平成30年度 30災 第998号 町道大井川西土佐線 道路災害復旧工事	十川	(有)外崎建設	4,806,000	2/5~3/31
平成30年度 窪川小学校 屋内消火栓改修工事	琴平町	岡山電気(株)	4,464,720	2/5~3/15
平成30年度 移住定住促進用 中間管理住宅改修工事(南川口)	南川口	(有)谷淵住設	7,506,000	2/5~3/31
平成30年度 移住定住促進用 中間管理住宅改修工事(奈路)	奈路	中村建築工業	7,732,800	2/5~3/31
平成30年度 四万十町小中学校 コンクリートブロック改修工事(窪川小学校)	琴平町	(有)三浦建設	8,488,800	2/5~3/15
平成30年度 移住定住促進用 中間管理住宅改修工事(昭和)	昭和	芝工務店	11,459,880	2/5~3/31
平成30年度 コミュニティ助成事業 窪川地区商店街 LED街路灯設置工事	琴平町・北琴平町	(有)土居電気工事	13,338,000	2/5~3/18
平成30年度 都市防 第5号 志和地区 津波対策避難誘導灯整備工事	志和	(株)芝電気工事店	3,974,400	2/5~3/27

※この入札結果は、予定価格250万円以上の工事・委託業務についてのみ公表しています。契約金額は、消費税込みの金額。

【お問い合わせ先】総務課 ☎22-3111



からだにいいはなし

認知症の終末期について

進行した認知症が死に至る疾患であることは一般市民にはあまり認識されていません。進行した認知症患者の生命予後は極めて不良であり、米国のナーシングホームの調査では、6か月以内の死亡率は24・7%、生存期間の中央値は478日と報告されています。

認知症の約55%を占めているアルツハイマー型認知症の終末期は、「病的には大脳皮質機能が広範に失われた状態」で、①家族の顔が分からない②表情が乏しくなる③会話が全くできない④尿、便の失禁が常態化⑤寝たきりとなる⑥摂食障害⑦体重減少⑧肺炎や尿路感染などを繰り返す、などの経過を辿ります。最終的には食事を受け付けなくなり(吐き出ししたり、長時間口の中に留まったり)、長らくの間、無理に経口摂取を強い

ることが誤嚥や窒息など引き起こして、大変危険な状態となります。経鼻カテーテルや胃ろうによる栄養法が用いられた場合は、肺炎や尿路感染などで入院を繰り返しながら長期療養が続いていく場合もあります。

「認知症診療ガイドライン2017」には「進行した認知症者の終末期には、本人の苦痛の緩和に重点を置いた医療およびケアの提供が望まれる(推奨)」と記載されています。また、日本呼吸器学会の「成人肺炎診療ガイドライン2017」でも「老衰や人生終末期の肺炎では、ただ単に強力な治療を進めていくのではなく、本当に患者さんにとってよい終末期を迎えられるような医療を提供することが求められています。」

四万十町国保大正診療所
石井隆之・筒井崇・大川剛史