



ID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表) (TEL.22-2171)

生活習慣病を 健康診断で見つけよう！

監修 市民病院 健診センター



生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。

今回はこの中の糖尿病について、健康診断の大切さとともにピックアップしていきます。

糖尿病の恐ろしさは三大合併症

日本人の4人に1人は糖尿病か、その予備群と言われています。糖尿病は、それ自体は直接命に関わる病気ではありませんが、自覚症状がないまま進行して、合併症を起こすことが大きな問題となります。

なかでも「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」は糖尿病特有のもので、「三大合併症」と呼ばれています。いずれも血糖値が高い状態が続くことによつて、細い血管の障害を引き起こし、発症します。自覚症状が現れた時には進行してしまっている状態であることは少なくありません。

合併症を起こさない、悪くしないためには、次の5つのことが大切と言われています。

- ① 血糖値を目標の値にコントロールする
- ② 糖尿病の治療を中断しない
- ③ 血圧・コレステロールの値を望

- ④ 喫煙をしない
- ⑤ 体重を望ましい範囲にコントロールする

糖尿病を早く見つけましょう

糖尿病は早い時期に見つけ、血糖値のコントロールをすると、糖尿病の合併症を防ぐことができます。

糖尿病性神経障害

足のしびれや痛みで始まることが多くひどくなると足の神経が麻痺します。最悪の場合、壊疽を起こし、足の切断を余儀なくされることもあります。

糖尿病性網膜症

眼底の血管の障害を引き起こし、ものが見えにくくなります。ひどくなると失明することもあります。

糖尿病性腎症

腎臓機能障害を引き起こし、タンパク尿やむくみが現れます。進行すると慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもあります。

そこで健康診断は、糖尿病を見つける一番身近な方法です。定期的に健康診断を受けて、糖尿病や糖尿病の予備群を早く見つけましょう。

糖尿病と診断された方の中には、症状はないものの健康診断や他の病気で医療機関を受診した時に偶然、糖尿病とわかる方が多くいます。また、既に症状がある場合には糖尿病がかなり進行している方もいます。一方で高血糖が著しい場合は、口渇、多飲、多尿、体重減少などの症状がみられます。極めて重症の場合、ときに意識障害や昏睡に陥り、適切な治療が行われなければ死に至ることもあります。

糖尿病の予備群と言われたら、生活習慣を見直しましょう。また糖尿病と診断されたら、医師の診察を受けた上で、定期的に検査と正しい治療を受けましょう。

出典：国立国際医療研究センター糖尿病センター、
全国健康保険協会

再発見!



わがまちの文化財・施設紹介

vol
224

問合せ:長篠城址史跡保存館(TEL.32-0162)

広瀬の渡

市には、豊川という大きな河川が流れています。河川といえば、飲料、農業用水、物資運搬の利水や、洪水被害を防ぐ治水、川遊びができるレジャースポットなどその機能は多岐にわたります。

このように、私たち新城市民にとつて馴染み深い豊川について、長篠城跡から約4km下流地点で広範囲に水深が浅くなっている「広瀬」という場所をご存知でしょうか。

川路地域にある広瀬は「広瀬の渡」と呼ばれ、天正3年(1575)長篠・設楽原の戦い当時、鳥居強右衛門が長篠城から脱出した際に、水中に巡らされた鳴子網を潜り抜け、上陸した地がこの広瀬であったと伝えられています。また、酒井忠次率いる軍勢も鳶ヶ巣山砦の奇襲攻撃に進軍する途中、ここで豊川を徒渉したと伝えられています。

現在、広瀬の渡の地点を高所から眺望すると、川底に堆積した河原石がゴツゴツと水面に表れているため、

周囲の川底との違いを明瞭に目で知ることが出来ます。

長篠・設楽原の戦いから今年で450年の時が経ちましたが、今も昔も変わらない姿がここには感じられます。



▲広瀬の渡



考えよう!

ごみの減量

vol
10

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

白色トレイのリサイクル

市では昨年度、約1.5トンの白色トレイを回収し、再生事業者が再度、食品トレイを作るための原料としてリサイクルしました。

回収された白色トレイの中に、リサイクルに適さないものが入っていると市に返却されます。最近、その量が増えていますので、分別のご協力をお願いします。

資源として回収できないもの
(可燃ごみとして処分)

◆汚れのあるもの

◆白色トレイ以外のもの

①色や柄の入ったトレイ

②カップ麺や納豆の容器など

汚れや色、柄のあるものが含まれると、リサイクルした時に色がついてしまい商品になりません。また、カップ麺や納豆の容器は、洗っても納豆菌や油を容易に落とすことができず、回収袋内のトレイが汚染され、リサイクルできないものになってしまったら、悪臭の原因になったりするため、再生事業者の回収

対象になっていませんので、回収袋には入れないようにしてください。

◀リサイクルできずに返却されたトレイ類





奥三河ミライバレープロジェクト

vol
20

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

私の趣味は、リフレッシュと運動を兼ねたハイキングです。2023年と2024年の成人の日に鳳来寺山に登山しました。この山の名前の由来となっている鳳来寺は、徳川家康公の両親である松平広忠公と於大の方(おおののあた)が薬師如来にお世継ぎの誕生を祈願したところとしても有名です。宮城谷昌光(みやぎや しまつみつ)の歴史小説「風は山河より」を読んできて、訪れてみたいと思っていました。鳳来寺山の標高は695メートルとさ

た鳳来寺の利修仙人(りしゅうせん)により発見された源泉「鳳液泉(ほうえきせん)」を湯元にして古くからの温泉地として多くの方に愛されてきた温泉とのこと。泉質も自分に合っていて、露天風呂も広く解放感がありサウナにも入ることができて最高です。

2025年も1月中旬に鳳来寺山の山頂を目指し、新年の好スタートを切りたいものです。市民の皆さんが、心と体の健康を保てる1年となることを願っています。

文責 名古屋大学大学院

医学系研究科

人間拡張・手の外科学

教授 山本美知郎



下山後に、鳳来ゆきありいなで汗を流すのも楽しみの一つです。湯谷温泉は、約1300年前に開山され



しんしろ学校給食通信

vol
22

問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)

今月は給食センターでの揚げ物の作り方を紹介します。

揚げ物を作るためには「ガス式連続フライヤー」を使用します。このフライヤーは、全長約5メートル、油量約80リットルが入ります。温度と揚げ時間は、フライヤーについているシステムで調整をすることが出来ます。そのため、出来上がりにムラがなく、均一な給食を提供することが出来ます。

12月の献立には、フライヤーを使用して作ったフライドチキンがありました。フライドチキンは、塩・こしょう・赤ワイン・洋風だしを使い下味をつけた後、片栗粉と米粉をまぶして、180度で5〜6分揚げます。

フライドチキンは給食の人気メニューです。小麦粉を使わないことで、多くの児童、生徒が食べられるように工夫して作っています。



▲完成品



▲調理の様子



▲ガス式連続フライヤー

「Newcastles LUNCHES of the World」動画を始めました!



デイビッド・フォークナーさん



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより

vol
51

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

令和6年11月から市内小中学校の学校給食で「Newcastles LUNCHES of the World」の動画を始めました。この動画は、給食の国際メニューを通して、ニューキャッスル・アライアンス加盟都市や外国の文化・習慣などを紹介しています。

第1回目は「11月24日の和食の日」にちなんで行い、和食の特徴やニューキャッスル・アライアンスの説明などをしました。

子どもたちは次回も楽しみにしていました。



▲ Newcastle LUNCHES of the World のオープニング



▲英語のワンポイントレッスン



▲学校で見ている様子



2月の休館日 17日(月)~28日(金)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館だより

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

〈今月のチュウモク本〉

絵本

「山のフルコース」

はらぺこめがね／作

背ラベル 24



山の奥のその奥に、1軒のレストランがあります。このメニューは「山のフルコース」だけ!さてそれはいったいどんな?驚きの展開が繰り広げられる、楽しい絵本です。

その他の新しい絵本を紹介します。

「おかしのまちのおかしなけっこんしき」

いわさき さとこ／作・絵 お 24

「ひみつのおすし屋さん」

くろいわ 黒岩 まゆ／作 ひ 24

「藤井聡太ものがたり」

ふじい そうた 藤井 聡太／おはなし
やまだ かな 山田 花菜／絵 ふ 24



~館内整理にともなう休館と特別貸出のお知らせ~

2月17日(月)から28日(金)まで、特別館内整理(蔵書の点検・整理など)のため休館します。本の返却は、新城図書館または各総合支所にあるブックポストへお願いします。相互貸借本や付録のAV資料などは、開館後にカウンターへ直接お返しください。



2月2日(日)から16日(日)まで特別貸出を行います。

期間中は、一人

15冊まで 4週間

借りることができます。

この機会に、ぜひ読書をどうぞ。



表彰

名古屋市で行われた更生保護制度施行75周年記念愛知県更生保護大会において、永年に渡り、更生保護活動に努めた功績により、以下の12人が表彰されました。

12月9日新城市役所にて市長と名古屋保護観察所長より伝達していただきました。



中部地方更生保護委員会委員長表彰

山崎章秀

中部地方保護司連盟会長表彰

小林幸雄

中部地方保護司連盟会長表彰(家族功労者)

多和田栄子

中部地方保護司連盟会長表彰(家族功労者)

小林美江子

名古屋保護観察所長表彰

岡田宗雄

名古屋保護観察所長表彰

藤平昇

名古屋保護観察所長表彰(事務協力者)

柴崎俊成

中部地方更生保護委員会委員長感謝状

柴田由紀子

中部地方更生保護女性連盟会長表彰

原田美津子

名古屋保護観察所長表彰

滝脇千代子

愛知県更生保護女性連盟会長表彰

松本百合子

愛知県更生保護女性連盟会長表彰

菅沼善子



薬物乱用防止指導員

保護司会には、愛知県知事から委嘱された薬物乱用防止指導員が5人在籍しています。

活動内容としては、講習会や研修会で得られた知識を日常生活を通じて講話や資料の回覧等により普及すること、薬物乱用防止に関する相談や各種地域集会等を利用した講演等の指導活動、行政機関や各種団体が実施する薬物乱用防止活動への協力などが挙げられます。

現状は、新城保健所や新城警察署、関係行政機関や民間団体で構成されている新城地区薬物乱用防止推進協議会

が実施している年2回(6月、10月)のしんしろ軽トラ市での啓発運動が主な活動となっています。





今月のレシピ

しみのトビラ

冬野菜のポトフ

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて大きいものは1/2に切り、小さいものは丸ごと鍋に入れる。玉ねぎは芯をつけたまま6等分のくし形切り、人参は皮をむいて大きな乱切り、キャベツは大きなざく切りにする。厚切りベーコンは3cm位の幅に切る(ウインナーの場合は切り込みを入れて丸ごと入れる)。
- ② 大きめの鍋に水と固形コンソメ、ジャがいも、玉ねぎ、人参、キャベツを入れて火にかける。鍋が煮立ってから約15～20分コトコトと煮る。
- ③ 厚切りベーコン(又はウインナー)を鍋に加えて更に約5分煮込む。
- ④ 粗びき黒こしょうを振って器に盛り、好みに粒マスタードを添える。

材料(4人分)

ジャがいも	4個	固形コンソメ	2個
玉ねぎ	2個	水	1000cc
人参	1本	粗びき黒こしょう	適量
キャベツ	1/3個	粒マスタード	適宜
厚切りベーコン またはウインナー	200g		



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

問合せ 農業課(Tel23-7632)

多文化親子ふれあいひろばピーカブー警察署見学オープンイベント(1歳～未就園児親子向け)

市内外国籍親子と一緒に警察官の方から防犯や交通ルールに関するお話などを聞きます。白バイ・パトカーの試乗や警察犬の訓練見学などもできます。ポルトガル語の通訳あり。

日時	2月15日(土)10:00～11:30	費用	無料
場所	新城警察署	定員	15組程度(先着順)
対象	未就園、未就学の子どもとその保護者(小学生の兄弟も参加可)		
申込	2月3日(月)までに申込フォームに必要事項を入力して送信		
問合せ	新城市国際交流協会(Tel23-1940、メール siea@tees.jp)		



▲申込フォーム

新城美術協会春季展

新城市と近隣の市の美術愛好家で構成している会です。油絵・水彩画・パステル画などの絵画をはじめ、染色や木彫・粘土細工など作品のジャンルも幅広くなってきました。地元の作家の力作をぜひ見に来てください。入場無料です。

期間	2月14日(金)～16日(日)	時間	9:00～17:00(初日は10:00から、最終日は15:30まで)
場所	新城文化会館展示室	問合せ	新城美術協会 宇佐美(Tel 090-4238-0014)

桜淵歌謡祭の参加者募集

春の桜淵公園であなたの歌を披露しませんか。参加者大募集中です。

日時	3月30日(日)	開演	11:00(受付開始 10:00)
場所	桜淵公園芝生広場	費用	4,000円(2コーラス)、5,000円(フルコーラス)
問合せ	桜淵歌謡祭実行委員会 山本(Tel090-3255-6157)		

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。
問合せ 23-7623 (秘書人事課)