



ドクター久保の

健康ワンポイント アドバイス!

糖化とは

糖化とは、体内でたんぱく質と余分な糖が結びつき体内で熱せられ、AGE（最終糖化産物）という老化を進める原因物質を生成する反応をいいます。AGEは「体のコゲ」とも呼ばれ、たんぱく質の褐色変化を引き起こします。AGEが血管にたまれば動脈硬化、骨なら骨粗鬆症（骨が褐色の状態となる）など、全身の老化を進行させ、様々な病気（糖尿病・高血圧・心筋梗塞・がんなど）の引き金にもなります。

糖化反応は、血糖値の急激な上昇の繰り返しや慢性的な高血糖状態、不適切な生活習慣によって進行します。

●糖化対策

- ・食事はゆっくり食べる。
- ・朝食を抜いたりせず、1日3食にする。
- ・野菜から食べるなど、順番に注意する。
- ・炭水化物（糖質）を摂り過ぎない。
- ・食べ過ぎないように注意する。
- ・抗酸化物質の摂取（ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなど）

・筋トレやウォーキングなどの適度な運動をする。

- ・ストレスをためないようにする。
- ・6時間以上の良質な睡眠をとる。
- ・アルコールはほどほどに。
- ・禁煙外来などを利用して禁煙する。
- 糖尿病を放置しない**

糖化が進行した状態が糖尿病です。血液中のヘモグロビンというたんぱく質が血液中のグルコースという糖と結びついて糖化した状態を「ヘモグロビンA1c」と呼び、糖尿病の検査項目になっています。（特定・長寿健診の検査項目に含まれています。）

糖尿病は、始めのうちは自覚症状がなく、知らない間に糖尿病になっていくことがあります。一度発症すると治療することはなく、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明や透析治療が必要となる場合があります。

会社の健診や町が行う特定・長寿健診などで、糖尿病のチェックをしましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

▼とき 6月2日、16日、23日、30日
（土）午後2時30分～3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー
▼内容 絵本などの読み聞かせ

お楽しみ会

▼6月は春の文化祭のため開催しません。



児童書・絵本

- 『養学』中村丁次・牧野直子監修
- 『災害ボランティア入門』山本克彦著
- 『辺境中国』デイヴィット・アイマー著 近藤隆文訳
- 『心とからだを育てる和太鼓』水野恵理子



6月の休館日

毎週火曜日（5日、12日、19日、26日）と25日（月）

新着図書

一般向け

- 『オリンピックへ行くこう！』真保裕一
- 『子どもに効く栄養』



- 『世界一おもしろい国旗の本』ロバート・G・フレッソン 絵と文、小林玲子訳
- 『じてんしゃがしゃがしゃ』かさいまり
- 『五感で調べる木の葉っぱずかん』林将之
- 『さとやまさん』工藤直子文、今森光彦写真

