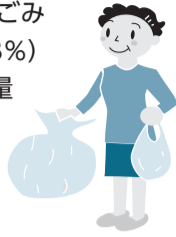


平成26年度 三鷹市のごみ量の現状をお知らせします

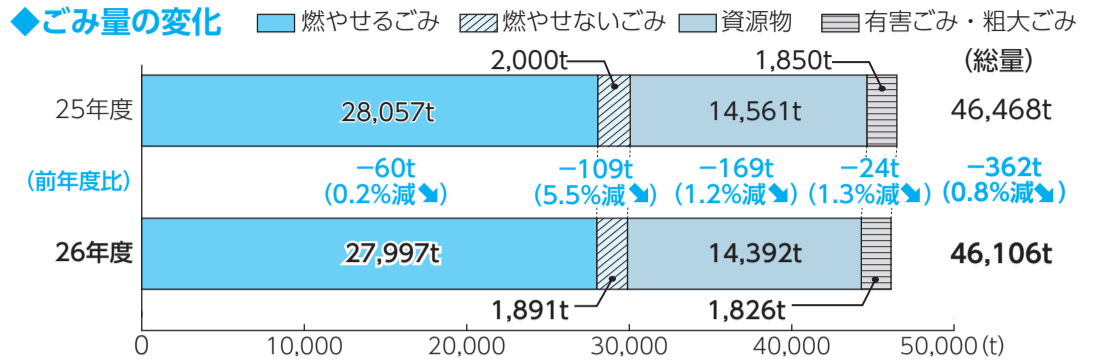
ごみ対策課 ☎内線2533

市の平成26年度のごみ量は、25年度と比較して、燃やせるごみは60t(0.2%)、燃やせないごみは109t(5.5%)減量し、合わせて169t(0.6%)の減となりました。また、資源物は169t(1.2%)減量し、家庭から出された資源物を含むごみの総量(集団回収を除く)は46,106tで、362t(0.8%)減量しました。これは、市民のみなさんのごみ減量と資源化への継続した取り組みの成果です。

今後も引き続き、ごみ減量・資源化にご協力をお願いします。



◆ごみ量の変化



平成26年度のごみ・資源物の処理の流れと処理費用

()内は平成25年度比

総ごみ量^(※1) **48,951t(1.5%減)**

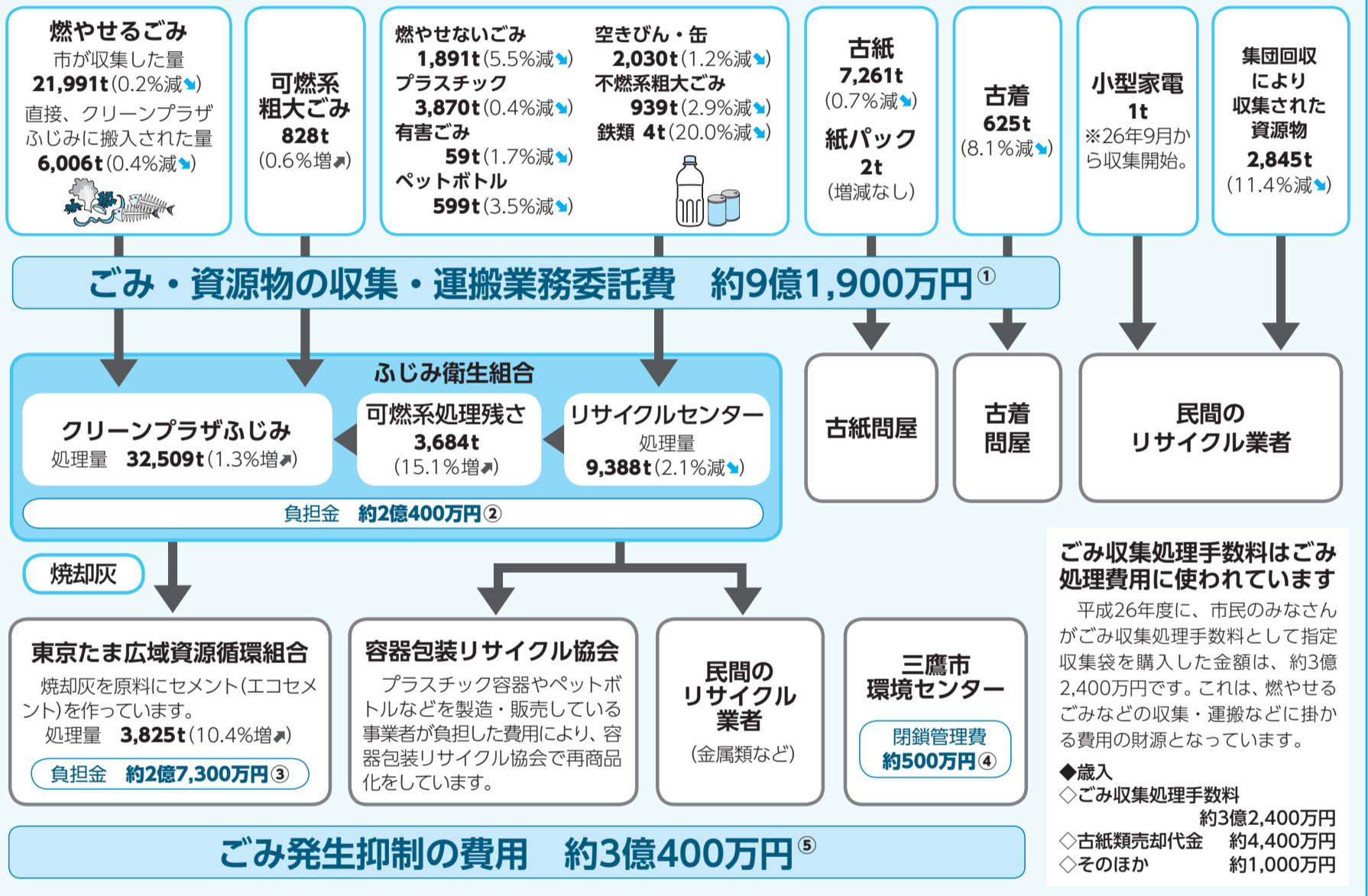
ごみ処理経費 **約17億500万円^(※2)**

(※1) 集団回収分を含む。
(※2) 下記①～⑤の合算金額です。

1人当たりのごみ量^(※3) **269kg(2.5%減)**

ごみ処理経費^(※3) **約9,400円/人**

(※3) 27年1月1日現在の人口から算出した数字です。



11月は糖尿病月間です

市民健康講座 「知って得する 糖尿病のお話」

運動実技と講義を行います。
日 11月28日(土)午後2時～5時
人 在勤を含む市民20人
所 連雀コミュニティセンター
講 かたやま内科クリニック院長の片山隆司さん、管理栄養士で健康運動指導士の鈴木明子さん
物 飲み物、動きやすい服装
申 11月2日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)

糖尿病は血液中の糖分(ブドウ糖)が上昇する病気です。食事の際に糖質(ごはん、パン、めんなど)を食べると胃腸で消化・分解され、ブドウ糖として血液中に吸収されます。脳や赤血球ではそのまま利用されますが、筋肉・肝臓・脂肪ではインスリンの働きによって取り込まれます。

健康な人の血糖値(血液中のブドウ糖濃度)は、食事前には70～110mg/dl未満に保たれ、血糖上昇とともに膵(すい)臓よりインスリンが勢いよく分泌されブドウ糖を各臓器に送り込み、食後でも130mg/dl前後に維持され、その後すみやかに食前血糖に戻ります。血糖が高い人では約170mg/dlを超えると尿中に糖が漏れ出します。しかしながら尿糖陽性すなわち糖尿病とはいえず、食事前の血糖126mg/dl以上、普段の血糖200mg/dl以上を繰り返すか、同時に測定したHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が6.5%以上を示す場合に糖尿病と診断されます。

HbA1cは、ヘモグロビン(赤血球内のたんぱく質)にブドウ糖が結合したもので、その寿命から、1～2カ月前の平均血糖を表します。血糖値と異なり直前の食事の影響は受けません。正常範囲は4.6～6.2%ですが、6%前後より糖尿病の方が存在するとされます。

血糖の高い状態を続けると、全身の細かい血管が傷つき、網膜や腎臓に障害が起こり、失明したり透析になる場合もあります。また、神経障害から手足がしびれたり胃腸やぼうこうの働きが悪くなることもあります。太い血管もダメージを受け、脳卒中や心疾患のリスクが増え、足の切断につながる壊疽(えそ)になる可能性もあります。最近では認知症や骨粗しょう症のリスクも高まっています。最近では認知症や骨粗しょう症のリスクも高まっています。最近では認知症や骨粗しょう症のリスクも高まっています。

治療の基本は食事と運動療法です。どちらも特別なものではなく、全ての人がとって健康増進につながる方法です。初期には自覚症状の無いことが多いので、糖尿病が心配される方はすぐに最寄りの医療機関を受診することをお勧めします。

☎三鷹市医師会 ☎47-2155

糖尿病

健康コラム