



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生  
ファミリークリニック☆希望 院長



## 痛くない24時間血糖測定器

糖尿病とは、血糖値が高くなる病気です。ほとんどの方は知っていますね！血糖値は24時間の中で変動しやすい数値です。高すぎても低すぎても良くありません。患者さん自身が自宅で血糖値を測定する機器が発明されて30年以上たちました。自宅で血糖値を測定する機器は大変便利ですが、毎回、手指に針を刺さないといけないことが難点の1つです。毎回、針を刺すとすると、痛みも伴いますので1日に何回も刺すわけにはいきません。

近年、痛くない血糖測定器が発明されました。毎回、手指に針を刺す必要がなく、図のように機器を上腕にかざすだけで血糖値を測定することができます。また、24時間の血糖変動を知ることができます。朝食の前後、昼食の前後、夕食の前後、寝る前、間食の前後、運動の前後などに1日10数回ほど測定してみると、何を飲食すれば血糖値がどのくらい上下するのか、どのくらい運動すれば血糖値が下がるのかよく分かります。

例えば、こんな患者さんがおられました。  
・血糖値が400mg/dl台（とんでもなく高い）の患者さん。毎日10数回、血糖値を測定して生活習慣（飲食と運動）を大きく改善させた結果、血糖値は100mg/dl台（ほぼ正常値）になりました（当初はインスリン注射も併用しましたが、約1ヶ月後にはインスリンも要らなくなりました）。

・24時間の血糖変動が分かるので、低血糖あるいは高血糖になっている時間帯が発見できた患者さんもありました（夜間睡眠中の血糖値を測定できる点は、特に有用です）。インスリン等の注射薬や内服薬 糖測定器は、インスリン注射をやっている患者さんは健康保険が効きます。それ以外の患者さんは自費診療になります。治療がうまくいっていない方や24時間の血糖変動データを知りたい（今よりもっと厳格に治療したい）方、低血糖の不安がある方などにお勧めします。



月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

### LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答などが配信されます（登録無料）

\* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備（24H 付添可能）

家族葬空間  
ファミリーホールふかうら



株式会社 深浦葬祭  
Fukaura Funeral Service  
電話 (74)4536 FAX:74-4546

# 歯を大切に むし歯ゼロの子 大集合

令和4年10月に行われた3歳児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します。



島川 由宇里さん  
(6区)



古川 貴翔さん  
(北金3区)



越 愛桜さん  
(北金2区)



葛西 芽杏さん  
(5区)



小野 紗弥花さん  
(田野沢)

## むし歯予防の豆知識 「ブクブクうがいの練習」

歯みがきをする上で欠かせないのが、口の中をきれいにする「ブクブクうがい」です。ブクブクうがいは練習することでできるようになっていくので、子どもの様子を見ながら次の順序で練習していきましょう。2歳過ぎたら練習を初めてみましょう。

### 1. 水を「ペーっ」と吐き出す練習

最初は保護者がお手本を見せてまねさせます。まずは口の中に水を含んで、「ペーっ」と吐き出す練習をします。はじめはうまくできなくても、あせらずゆっくり練習していきましょう。

### 2. 水なしでブクブクうがいの練習

口に水を含まず、ほっぺをふくらませる練習をします。①ほっぺをふくらませて、そのふくらみを右のほっぺ、左のほっぺへと移します。唇をしっかりと閉じてゆっくりと繰り返します。②左右交互に上手にできるようになったら、両方のほっぺを同時に動かして、膨らませたり（前に）、へこませたり（後ろに）します。

### 3. 水を含んでブクブクうがいの練習

水を含んで練習します。①水を口の中に含み、唇をしっかりと閉じて左右のほっぺを交互に動かして、水を「ペーっ」と吐き出します。②次に水を口の中に含み、両側のほっぺを同時に前後に動かして、水を「ペーっ」と吐き出します。

★「ブクブク」や「ペーっ」ができたなら、たくさんほめてあげましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会「歯科保健指導カード」から抜粋)