

みんなで  
出かけよう

# ぐるっとNAVI ~上十三・十和田湖広域定住自立圏情報~



上十三・十和田湖広域定住自立圏圏域のイベント情報をお届けします♪

## 三沢市

### みさわおもちゃ病院



壊れたおもちゃを修理して、新たな命を吹き込みます。コード、説明書、付属品があればご持参ください。取り扱いできないおもちゃもあります。

- 部品交換 部品代50円～300円
- 預かり修理 1件100円

とき 12月17日(日)  
午前10時～正午

ところ 三沢航空科学館  
問三沢航空科学館 ☎01777

## 野辺地町

### 国設野辺地まかど温泉スキー場オープン

遠くに下北半島を望む陸奥湾の大パノラマへ滑り込むような壮快なスキーが楽しめます。

とき 12月16日(土)  
～平成30年3月11日(日)

ところ 国設野辺地まかど温泉スキー場

### 問【アルペン】

野辺地町地域戦略課

☎0175642111

まかど温泉スキー場

☎0175643138 (冬季のみ)

【クロスカントリー】

野辺地町社会教育・スポーツ課

☎0175642119

あったかハウスまかどの森

☎0175640778 (冬季のみ)



## 横浜町



### 2017横浜なまこフェア

今年は、なまこ丼の他になまこ茶づけや、なまこ三趣盛(キムチ・白和え・おろしポン酢)も用意しています。

とき 12月1日(金)～17日(日)  
ところ

- ▶ 菜の花プラザレストラン「鮮菜」
- ▶ トラベルプラザ・サンシャイン

問横浜町産業振興課 ☎017562111

## 小坂町

みんな  
きてねー♪



### クリスマスマーケット in 小坂 2017

とき 12月16日(土)、23日(日)  
ところ 明治百年通り  
(天使館周辺)

問小坂町観光産業課観光商工班

☎0186293908

小坂まちづくり株式会社

☎0186292821



中央病院総合内科 よねなが かずみち 米永一理 医師の **なるほど医学** 第1回(全3回)

今月のテーマは、『**糖尿病**』です。

糖尿病を語る際、こんぺいとう金平糖をイメージするとわかりやすいかと思います。糖尿病は、血液の中にこの金平糖がたくさん流れている様な状態です。ギザギザの金平糖が血管内にぎっしり流れるようになると、周囲の血管壁をガリガリと傷つけてしまいます。これを繰り返すことで、次第に血管の壁が厚くなり、動脈硬化となります。動脈硬化がおこると、血管の壁ははがれやすくなり、はがれた壁が血管をふさぐことで心筋梗塞や脳梗塞などの原因ともなります。

糖尿病では、血糖値の他に、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)も重要な検査項目となります。血糖値はその時の状態を表し、HbA1cは1～2カ月の状態を表します。糖尿病の重症度はこのHbA1cを体温として考えるとわかりやすいかと思ひます。HbA1cに30を足すとその方の全身状態が見えてきます。たとえばHbA1cが7.5%であれば37.5℃であり、微熱があるような全身状態と言えます。HbA1cが12%であれば42℃であり、生命の危機的な発熱がある状態と同じ程度であると判断できます。

糖尿病は徐々に進行するため、HbA1cが10%程度でも普通に生活している方もいます。しかし、体は40℃の熱が出ている時と同じくらい消耗しているため、重度の糖尿病になると痩せてくる場合があります。

(注意：正確なメカニズムなどは成書をご参照ください。)

(文責：中央病院総合内科 米永一理)



糖尿病は、血中に金平糖がたくさん流れてるイメージ。



HbA1c+30=体温  
と考えるとわかりやすい。

平成30年2月28日(水)、市民文化センターで講演会を予定しています。本コーナーを読んで参加頂ければ、より深い理解が得られると思ひます。