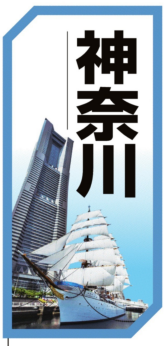
神奈川



東日本 年末から年始（22日～1月4日）

【22日（日）】
▷競馬のグランプリレース「第69回有馬記念」（15時40分、千葉県船橋市・中山競馬場）

昨年の競馬・有馬記念のゴールシーン。右は優勝したドウデュース＝千葉県船橋市の中山競馬場

▷糸魚川大火から8年（新潟県糸魚川市）

【25日（水）】
▷平成17年に5人が死亡したJR羽越線脱線事故追悼慰霊式（山形県庄内町・事故慰霊碑前）

【27日（金）】
▷樹氷ライトアップ（～令和7年2月23日、山形市・蔵王ロープウェイ地蔵山頂駅周辺）
▷東海道・山陽新幹線の「のぞみ」を全席指定席で運行（～令和7年1月5日）

【28日（土）】
▷三陸はるか沖地震から30年
▷大鏡餅奉納式（福島県郡山市・安積国造神社）
▷納め札おたき上げ柴灯大護摩供（千葉県成田市・成田山新勝寺）
▷師走大祓式（東京都千代田区・神田明神）
▷第103回全国高校サッカー選手権大会（～29、31日、1月2、4、11、13日、東京都新宿区・国立競技場ほか）
▷おすす払い（長野市・善光寺）

【30日（月）】
▷岩崎裸参り（産土講、青森県深浦町・岩崎地区）
▷上野東照宮の社殿と参道で特別ライトアップ（～令和7年1月5日、東京都台東区）

富士山女子駅伝で一斉にスタートする選手たち（過去の様子）＝静岡県富士宮市

▷世田谷一家4人殺害事件から24年
▷富士山女子駅伝（全日本大学女子選抜駅伝競走）（10時、静岡県富士宮市・富士山本宮浅間大社前～静岡県富士市・富士総合運動公園陸上競技場）

【31日（火）】
▷除夜の鐘・火鈴様（～令和7年1月1日、宮城県松島町・瑞巌寺ほか）
▷大祓式・除夜祭（宮城県石巻市・金華山黄金山神社）
▷男鹿のナマハゲ（秋田県男鹿市）
▷松例祭（～令和7年1月1日、山形県鶴岡市・出羽三山神社）
▷悪口祭り・滝流しの式（～令和7年1月1日、栃木県足利市・最勝寺）
▷除夜祭（東京都千代田区・神田明神）
▷大祓・除夜祭（神奈川県鎌倉市・鶴岡八幡宮）

【1月1日（水）】
▷第69回全日本実業団対抗駅伝競走大会（ニューイヤー駅伝）（前橋市など）
▷高崎だるま市（～2日、群馬県高崎市）

群馬県高崎市で開かれる「高崎だるま市」（過去の様子）

▷新春特別大祈祷会（～28日、千葉県成田市・成田山新勝寺）
▷新年祭（東京都千代田区・靖国神社）
▷歳旦祭（東京都渋谷区・明治神宮）
▷能登半島地震から1年

【2日（木）】
▷第101回東京箱根間往復大学駅伝競走（～3日、東京都千代田区大手町～神奈川県箱根町）

【3日（金）】
▷アメリカンフットボール日本選手権「第78回ライスボウル」（15時、東京都文京区・東京ドーム）

【4日（土）】
▷手斧始式（神奈川県鎌倉市・鶴岡八幡宮）

増加する糖尿病 傾向と対策

深層リポート　新潟発

予防が重要 啓発活動も活発化

吉岡大志院長（吉岡内科クリニック提供）

新潟県内の糖尿病の死亡率（人口10万人当たり死者数）は、ここ10年で約2割上昇し増加傾向にある。一方で県内の糖尿病専門医は人口10万人当たり3・67人（12月2日現在）で47都道府県中43番目と少ないため、糖尿病の予防と重症化防止が重要になってくる。専門医の一人、吉岡内科クリニック（同県上越市）の吉岡大志院長（40）に糖尿病の〝傾向と対策〟を聞いた。

予備軍でもリスク

国内の糖尿病患者は、糖尿病の可能性を否定できない予備軍も含め約2千万人いるとされる。国民の6人に1人が患者か予備軍となる計算だ。

厚生労働省の直近の患者調査（令和2年）では、新潟県内の在住者で糖尿病で入院した患者は約200人、通院した患者は約3300人の計約3500人だった。

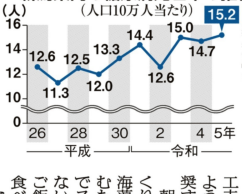
予備軍を含めると、人数はさらに増えることになる。

その予備軍について、吉岡氏はこう警告する。

「予備軍というと軽くみてしまいがちだが、血糖値の高い状態が続くと全身の血管にダメージを与え、血管の老化である動脈硬化を生じる。これにより、心臓や脳などの血管の病気になりやすくなる。また、予備軍から糖尿病を発症して進行すると、神経症や網膜症などの合併症を起こすおそれもある」

最悪の場合は死に至ることになる。気になるのは県内の死亡率が上昇傾向にあることだ。グラフ参照。人口10万人当たりの糖尿病による死者数が平成26年の12・6人から、令和5年には約2割上昇し15・2人となった。原因は不明だが、予防と重症化防止の重要性が増している。

持続的に血糖値の変化を見ることができる血糖測定器「FreeStyle リブレ2」の画面（アボットジャパン合同会社提供）



※厚生労働省「人口動態統計月報年計」から

糖尿病には2つのタイプがある。免疫異常やウイルス感染などが原因とされる「1型糖尿病」と、遺伝的な要因に運動不足や食べすぎなどが加わり発症するとされる「2型糖尿病」だ。国内の患者の95％以上が2型といわれる。

飲食の仕方に注意

2型の予防と重症化防止について、吉岡氏は「新潟は魅力的な食べ物やお酒が多くある一方、秋から冬にかけて悪天候の日が多くなる。食事と運動不足解消に工夫が必要」と指摘。次のような生活習慣の改善を推奨する。

朝、昼、晩の食事をゆっくり噛んで食べる▽野菜、海藻など食物繊維を多く含むものを食べる▽腹八分目でストップ▽寝る前に食べない▽野菜→汁物→主菜→ご飯の順番でバランスよく食べる▽飲酒はほどほどに―などだ。

また、新潟市内では重症化防止に向けた啓発活動も活発で、市と専門医などで構成する市糖尿病対策推進会議は毎月、糖尿病ミニ講座を開催している。市保健所健康増進課は「市民の糖尿病への関心は高まっている」と話す。

吉岡氏は、治療にあたり、血糖値を測定し、把握することの重要性を強調する。「血糖値を測定、把握し、適正にコントロールすることが、合併症の発症や進行リスクの軽減につながる」ためだ。

最近は、1分ごとに測定し血糖値の変動を可視化する先端測定器「FreeStyle リブレ2」（アボットジャパン合同会社）も登場。糖尿病の治療に貢献している。

吉岡氏は「治療を中断、放置することが一番良くない。一生懸命になりすぎず、コツコツとやることが大切」と話している。

糖尿病
血液中のブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気。膵臓（すいぞう）から分泌され、血糖値を一定の範囲内に収める働きを持つインスリンが十分働かないことで起きる。血糖値が高いまま放置されると、血管が傷つき、将来、心臓病や失明、腎不全などの合併症を引き起こすおそれがある。免疫異常やウイルス感染などが原因とされる「1型糖尿病」と、食べすぎや運動不足、遺伝が原因とされる「2型糖尿病」がある。

記者の独り言

東京から新潟に赴任し、生活面で大きく変わったことが2つある。一つは、新潟の食べ物がおいしいせいか、食べる量が1.5倍になったこと。もう一つは、やたらと車で移動するようになったことだ。食べすぎ、車移動による運動不足はまさに糖尿病のリスクを高める要素である。この原稿を書きながら何とかしないとなあと思いつつ、ひと休みして買い出しに出かける際は寒さもありつい車を使ってしまうのである。（本田賢一）

横浜総局
〒231－0015
横浜市中区尾上町6－87－3
電話　045・681・0921（代）
FAX　045・224・6856
yokohama@sankei.co.jp
広告　03・3275・8654
購読申し込み・配達・集金
0120・34・4646
紙面・記事
0570・046460
Web
https://www.sankei.com/region/

（23日）
旧11月23日
《先負》

あすのこよみ
月齢……21.9
日出……6：47
日入……16：34
月出……－
月入……11：40
満潮……10：22、22：38
干潮……3：42、17：18
小潮……（東京）

産経新聞 THE SANKEI SHIMBUN
ウェブでもニュース発信中
www.sankei.com/

ハナギンチャク 自分に合った家を作る

生きもの大好き

ハナギンチャク。手前に管だけが立っている＝新潟県の長岡市寺泊水族博物館

横長の水槽に、紫や黄、白っぽいイソギンチャクが並んでいる、と思ったら違った。新潟県の長岡市寺泊水族博物館の2階。「似ていますが、ハナギンチャクと言って、別の種類です」と学芸員の江部美郷さんが教えてくれる。

イソギンチャクは足が吸盤のようになっていて、岩にくっついて生活する。ハナギンチャクは砂の中に管を作って、その中に住む。確かによく見ると、管の中から体が出ている。

「この管は、自分の体の表面から出る粘液で砂や泥を固めて作るんです」。自分に合った家を自分で作るなんて、すごい職人技だ。

水槽の右側に、短い管だけが見える。古くなって、住まなくなった家ですか？

「いいえ、管の中にちゃんと入っています。びっくりすると、管の中に瞬間的に、隠れてしまうんです」

これは管から出てくると何色ですか？

「黄色ですね。こちらの黄色と同じ色合いです。」江部さんはちゃんと全部のハナギンチャクの色を知っているんだ。

飼い始めるときは海から管ごと運んで来るんですか？

「いえ、体だけです。水槽に入れると、管の家を作り始めるんです。管もだんだん伸びてきたり、曲がったりとか、個性が出てきます」

柔らかジューシー！黒毛和牛の贅沢ステーキ重！
熟成和牛ステーキ重
980円（税込）
納得の 1人前200g
冷凍
賞味期限：1ヶ月
［送料］全国どこでも1,150円（税込）
なんと！ 5個お買い上げで 送料無料 & 肉味噌プレゼント
お申し込みはお電話で［受付時間▶11：30～18：00（火・土曜休み）］
☎050-1869-8296
●商品お届けは7日前後。●お支払い方法：代金引換（手数料330円/税込）。●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。●お預かりした個人情報は、商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。
※ご新規様限定。弊社にご購入履歴がある方は広告特価での購入はできません。
焼肉店が仕込む柔らか熟成肉の黒毛和牛ステーキ重
肉汁とタレがしみたご飯も最高！
名古屋の焼肉店マルニクより、「焼肉店でしか食べられない」絶妙なレア感の焼き加減をそのまま急速冷凍した黒毛和牛ステーキ重をお届けします。やわらかく程よい脂身の黒毛和牛を厳選しじっくり焼き、香味野菜とバターコーンで炒めたライスにのせました！肉汁&タレの旨味の染み込んだご飯も一緒に急速冷凍しているのでレンチンだけで焼肉店のステーキ重を楽しめます。
MARUNIKU 熟成焼肉マルニク
〒465-0026　愛知県名古屋市東区藤森2-286
ステイタスビル1階（株式会社ネクサスジャパン）