

保健福祉課

☎ 健康増進係 (134・135)

## 地域医療に大きく貢献 牧瀬洋一先生に町から感謝の想い伝える

平成7年10月に神領に「医療法人 牧瀬内科クリニック」を開業され、今年9月末に閉院された牧瀬洋一先生と妻、桂子さんに対し、長きにわたり地域医療に貢献された功績を称え、11月13日(月)、町から感謝の想いを伝えました。

牧瀬先生は35歳で開業、特に呼吸器の専門医として住民からの信頼は厚く、各方面から多くの方が受診されていました。また、健診や予防接種、学校医など、本町の保健福祉行政や教育行政にも多大なるご尽力をいただきました。

話の中で実地医家として、自らの思考が固定化しないよう、常に最新の論文を読みながら、住民の診療にあたってきた医師としての信念や毎朝10km以上走ることの習慣化による心身の忍耐強さにも触れることができました。

東町長は「もともと縁もゆかりもないこの大崎町の地に貴重な地域のクリニックを開業していただき、医師としての高度な知識と技術で、住民の健康を支えていただいた貢献度は大きい。深く感謝を申し上げます」と謝意を述べました。

また、牧瀬先生からも「今後も大崎町のことを応援していきたい」とのお言葉をいただきました。



保健福祉課

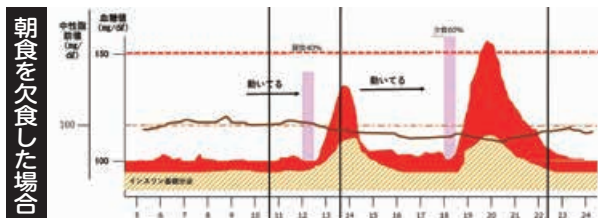
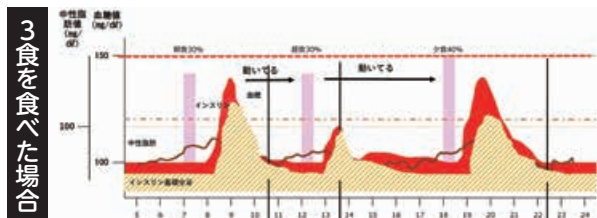
☎ 健康増進係 (135)

健康かわら版

## 血糖値の変動についてご存じですか

みなさん、「血糖値」という言葉は聞いたことがあると思います。食事を食べる時間、食べる量、食べる回数などによって1日に食べる食事は同じでも、血糖値は大きく変わる場合があります！！

1日3食(朝食(30%)・昼食(30%)・夕食(40%))の割合食べた場合は、下の図のように食後に血糖値が上昇した後、インスリン(血糖値を下げるホルモン)がすぐに分泌され血糖値が下がり始めます。しかし、朝食を食べていない場合は、すい臓(インスリンを分泌する臓器)のウォーミングアップができていないので、昼食後のインスリンの分泌が遅くなり、食後の血糖値が高い状態が続きます。



また、遅い時間の夕食(21時過ぎ)や大食いなどは血糖値を急激に上げてしまいます。血糖値が急激に上昇すると、インスリンをたくさん分泌しすぎてしまいます。

食事を食べる時間や量、回数などはそれぞれですが、インスリンの無駄遣いをしすぎないためにも、ご自分の食習慣を振り返ってみませんか？

血糖についてもっと詳しく知りたいという方は、役場保健福祉課健康増進係までお問い合わせください。