

# 立神峡だより

## ゴールデンウィークあれこれ

コロナ禍も一段落し、待望のゴールデンウィークを迎え、全国各地の行楽地は久しぶりの観光客でどこも大賑わい。ご多分に漏れず、当公園も連日、大渋滞の中、全国各地から多くの方に来ていただきました。

しかしながら、週間天気予報は雨の予報で、キャンセルが相次ぎました。そんな中にもかかわらず、来ていただいた皆さんを今回はご紹介したいと思います。

### ライダー仲間が愛知県から

オートバイをバックにさっそうとライダースジャケットに身を包む面々は、大渋滞をモノともせず大型バイクで愛知県から立神峡を目指して到着。仲間4人でソロキャンプをして大自然を満喫した後、次の目的地に出発。

また、月末にはバイク仲間40人が、自慢のバイクで集結。ライダー仲間の間では立神峡の評判も上々のようです。



### 自転車で片道40kmを走破!

今話題の台湾半導体企業が進出する菊陽町の近くから、熊本高専の学生が宿泊。全員が自転車で片道40kmの道のりを走破して到着し、楽しんで帰りました。将来は、半導体業界での活躍を目指して頑張るとのこと。これからの若者たちの飛躍を期待したいものです。



### 高校総体の山岳部合宿で事前練習

6月4日の高校総体山岳部の競技会が実施されるのを前に、事前偵察と道路確認を目的に、開新高校山岳部の合宿を受け入れました。また人吉高校も事前に合宿し経路を確認。本番は、東陽から矢山岳山頂公園と立神峡から龍峰山までの2経路を競うとのこと。体力・気力・持久力及び冷静沈着な判断力が要求され、当日までにそれぞれの学生が準備に万全を期して臨みます。



### 将来の目標はヒップホップダンサーとサッカー選手

キャンプに来ていた家族で、髪が長く特徴的だったので声を掛けてみると、ヒップホップ教室に通っているとのこと。髪はつけ毛で連休の間は学校の許可を得ておりセンス抜群。お兄ちゃんもサッカー少年で、クラブに入り練習しているとのこと。目標をしっかり持ち、将来に向けて頑張る子どもたちはついつい応援したくなります。ここ立神峡の大自然に癒され大いに英気を養い、頑張ってもらいたいものです。



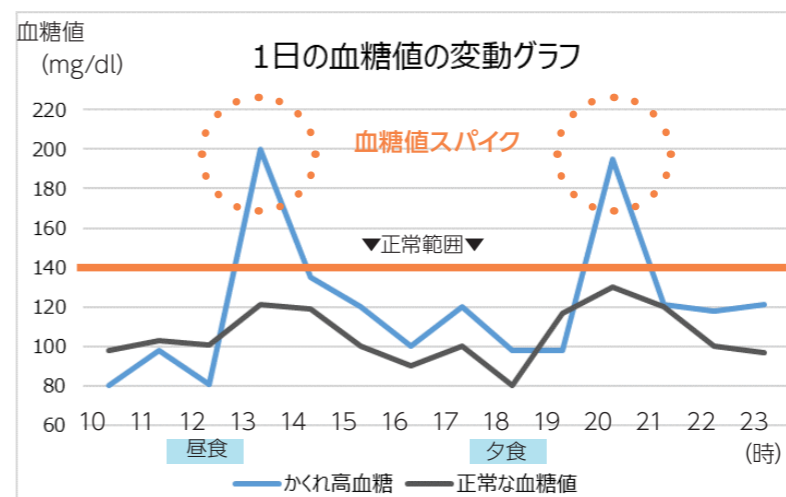
問 立神峡公園管理棟 ☎ 0965-62-1543 (火曜定休)

# けんこうだより

## 空腹時の血糖値だけじゃ分からない! 「血糖値スパイク」を知っていますか?

### 血糖値スパイクとは?

血糖値スパイクとは、食事をした後に血糖値が急上昇し、その後急降下する「血糖値の乱高下」のことです。このグラフのように血糖値が尖った「トゲ」のように見えるため「血糖値スパイク」と言われています。血糖値スパイクが起きている人は、空腹時の血糖値だけで見ると正常のように見えます。そのため**かくれ高血糖**とも言われます。



### 食後数時間後にこんな症状はありませんか?

- ① 眠気
- ② 頭痛
- ③ 冷や汗
- ④ 集中力の低下
- ⑤ 疲れ

このような症状がある人は、血糖値スパイクを起しているかもしれません。

### 血糖値スパイクがあると何が起きるの?

空腹時の血糖値が正常でも、食後に血糖値スパイクが起きている人は、血糖値を下げるのに体が無理をしている状態にあります。この状態は2型糖尿病の前触れのような症状です。また、血糖値の乱高下は血管を痛めて動脈硬化が進んでいきます。知らない間に糖尿病、動脈硬化に・・・ということもあり得るのです。

### どうしたら血糖値スパイクが分かるの?

血糖値スパイクの発見には、HbA1c (ヘモグロビンA1c) の値がヒントになります。HbA1cは過去1~2カ月の血糖値の平均値で、血液検査で知ることができます。右の検査結果のように、空腹時の血糖値が正常であるにも関わらず、HbA1cが5.6%以上だった場合、血糖値スパイクが原因で平均値を押し上げている可能性があります。糖尿病や動脈硬化の予防のためにも年1回の健診をおすすめしています。ぜひこの値にも注目してみてください。

#### 【検査結果の例】

	基準	今回の結果
空腹時血糖 (mg-dl)	70~99	93 =正常
HbA1c (%)	5.6以下	6 =基準以上

HbA1cは町の特定健診、若者健診、後期高齢者健診でも検査を実施しています!

問 町民課 保健予防係 ☎ 0965-52-7154

