

こんにちは！



福島高校



魅力ある 福島高校の 取り組み

～自ら学び
表現力ある
福高生～

最高の樹祭（いつきさい）になりました



福島高校2年生
生徒会長
ますだ なりひろ
増田 成宏さん

皆さんこんにちは。新しく生徒会長になった2年の増田成宏です。福島中学校出身で、部活は剣道部に所属しています。これから私が福島高校の近況についてお伝えしていきます。よろしくお願ひします。

樹祭文化の部がありました

先日、福島高校では樹祭が行われました。樹祭とは、福島高校の体育祭と文化祭の総称です。

まず、文化の部が9月2日・3日の2日間にわたり、文化会館で行われました。オープニングセレモニー

では、新生徒会のメンバーによるマリオカートの動画や蛍光液で光る棒を使ったダンス、胡桃太鼓部の演奏で盛り上がりました。特に、1・2年生による合唱コンクールや2・3年生による演劇・映画が中心で、見ている人を魅了する合唱や個性溢れる演技が感動を生みました。

さらに、吹奏楽部の演奏や、ダンス同好会の演技を始めとした文化部のレベルの高い発表が披露されました。展示コーナーでは、部活動での日頃の成果を展示物として紹介しました。福島高校の先生方もステージで発表され、生徒と先生が一体となって良い樹祭文化の部になりました。

2日間順延になった体育の部

次に、9月8日に樹祭体育の部が



文化の部



体育の部



行われました。雨の影響で2日間順延になりましたが、気持ちを切らさず体育祭に臨むことができました。

赤団・白団に分かれ、クラス対抗リレーや学年別団技などたくさん種目がありました。赤団・白団の応援団の演舞などを通して福高生一丸となり、最高の樹祭体育の部を創り上げることができました。

福高生は、この樹祭という学校の一大行事に向けて、夏休み中も学校に来てたくさん時間を費やしましたが、樹祭を通して一回りも二回りも成長することができました。

今後は、2年生は修学旅行、3年生は大学受験・就職試験などさまざまな行事がありますが、自分の進路実現に向けて、福島高校全体で頑張っていきたいと思ひます。



健康マメちぎ



著：串間市民病院 内科
鴻野 一元 Kazumoto Kouno

糖尿病と つきあっていくために

収穫の秋を迎え、畑も金色に色づき、ついついおいしい物をたくさん食べてしまいたくなる季節ですが、糖尿病の患者さまにとっては悩み多い季節でもあります。今回は、糖尿病の考え方や病気との付き合い方について書きたいと思ひます。

糖尿病とは

糖尿病は、血中のブドウ糖の数値が上がるだけの病気ではありません。ブドウ糖の血中濃度が高いと、血液中のリポタンパク（コレステロールの一種）が酸化されたり、ブドウ糖とリポタンパクが結合して変化し、血管の内側に蓄積されプラーク（粥腫）という塊を作っていきます。つまり動脈硬化を進行させていく病気といふことになります。しかも動脈硬化は自覚症状なしに進行していきます。

これはそれほど血糖値が高くない、糖尿病予備群（空腹時の血糖値が110〜125mg/dl）の段階からでも進行し始めることが研究の結果分かっています。

糖尿病のタイプ

血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンは、すい臓のβ細胞が作っています。このβ細胞を自己免疫が攻撃し、破壊してインスリンが作れなくなったものが、1型糖尿病といわれるものです。



1型糖尿病は遺伝的な要因や後天的に作られる自己抗体によって引き起こされる病気のため、若年で発症したり、高齢で発症したりすることもあります。インスリンが枯渇するため、必然的にインスリン治療が必要です。

遺伝的な要因や、環境、生活習慣が関連して、インスリンが出ていても肥満があり十分に作用しなくなったり、インスリンの分泌能力が低下したり、インスリンの分泌のタイミングが遅れたりすることにより発症するものを2型糖尿病といひます。その他にも、特定の内分泌疾患、肝臓やすい臓の病気、妊娠によって発症する糖尿病もあります。

なぜ治療しなければならぬのか

放っておくと、さまざま合併症を引き起こします。感染症を起こしやすくなり、また治りにくくなったりします。網膜症、腎症、神経障害、認知症、大血管障害（心筋梗塞、脳梗塞など）などがその例です。がん（肝がん、大腸がん、すい臓がん、乳がんなど）の発症リスクが高まるともいわれています。

治療のポイント

糖尿病の薬やインスリン注射薬はたくさん種類がありますが、日常生活の管理ができなければ、いくら薬の量を増やしても、治療は困難となってしまいます。必要以上のカロリーを摂取することによ

って、体内に脂肪がたまり、インスリンが効きにくい体質に変化してしまいます。このため、治療の基本は食事療法です。ご自身の適正体重と労働強度から算出した摂取すべき適正なカロリー数を把握しておかなければなりません。その他にも、栄養素のバランスや規則的な食事習慣がとても大事です。治療に必要な食事療法について分からないことがあれば、担当の先生や栄養士さんに相談して、栄養指導を受けてください。

糖尿病治療は、健康な人と同様の生活を送るためにも、合併症の予防が大事です。血糖値を下げることはもちろんですが、血圧、コレステロール、尿酸値などの管理やストレス軽減、肥満の改善、運動習慣、十分な休養などを長期間にわたって行うことが大切です。

運動がなぜ大事か

運動すると筋肉や肝臓にグリコーゲンとして蓄積されたブドウ糖が消費されるため、それを補うために血中のブドウ糖が筋肉に取り込まれ血糖値が低下します。そのため、筋肉量を維持していくことがとても大事です。

これからの季節、食欲だけでなく、スポーツに適した季節でもあります。積極的に体を動かして、体質改善に取り組み、病気とつきあって、生活を豊かにしていきます。