

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第20回「インスリン発見100年」

今年はBantingとBestにより、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが発見されて100年になります。この発見で糖尿病がすぐ死に直結する病気ではなくなりました。しかし、インスリン不足が糖尿病の原因であると言われるように、インスリン注射やインスリン分泌促進薬によって血糖値は下がり細血管症の発症進展は防ぐのですが、インスリン抵抗性というインスリンがきかない状態が動脈硬化をはじめとする合併症や併発症に関わることがわかり、一筋縄ではいきませんでした。

1型糖尿病のようにインスリン分泌のほとんどない糖尿病患者ではインスリン注射は必須ですが、多ければ低血糖を起こします。私が医師になった頃は「少しぐらいの低血糖は大丈夫だ。血糖を下げるのが優先だ」と教えられたのですが、低血糖は心疾患のリスクや死亡率を上げ、認知機能に影響することも分かってきたため、特に高齢者はゆるめのコントロールがされるようになってきています。

最近では持続血糖（正確には間質液中の糖濃度）測定システムCGMが用いられるようになり、食事の糖質量管

国際医療福祉大学塩谷病院
糖尿病代謝内分泌内科 山内 恵史（矢板市）
理と合わせてより正確な血糖コントロールができるようになってきましたが、正確さ簡便さが求められます。CGMとインスリンポンプを組み合わせた簡易人工膵臓の実用化は間近となっていますが、使用は結構面倒です。血糖が高いと効き目がよくなるスマートインスリンも開発中とのことです。

インスリンは100年間、主に皮下注射で用いられてきました。吸入インスリンも一時期発売されたのですが、思ったより面倒なことなどもあってたいして話題にならないうちに消えていきました。経口インスリンは昔からの話題ですが、バイオアベイラビリティ[※]の低さなどあってまだ道半ばのようです。その中で、経口インスリン注射というカプセルに入ったデバイスが、胃内で胃壁に刺さることで注射をするというユニークな方法が報告され結構開発は進んでいます。子どもの頃に21世紀になれば熱核融合発電が可能になる、癌も解決すると言われていたのですが糖尿病の解決もまだまだ先のようです。

※バイオアベイラビリティ…人体に投与された薬物のうち、どれだけの量が全身に循環するのかを示す指標

国民年金 社会保険料控除証明書

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
矢板市市民課 ☎（43）1117

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます。年末調整・確定申告で使用しますので、大切に保管してください！

国民年金保険料は、年末調整や確定申告を行うことで社会保険料控除として課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、令和3年1月から令和3年12月までに納められた保険料の全額です。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られています。

確定申告書などの提出の際は、必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その73

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

人は1日におおよそ1～1.5ℓの唾液を出すと言われています。けれども、1日中、いつも定量が出ているわけではありません。

人間の体には体内時計があり、さまざまな器官が規則正しく活動しています。唾液腺も同様に、日中には活発に唾液を分泌しますが、夜間には分泌量が減少するのです。睡眠薬や精神安定剤、抗うつ剤などを服用している場合や、口で呼吸する傾向が高い場合は、どうしても夜間のドライマウス（口腔乾燥症）が強まる傾向にあります。

【ドライマウスチェック】
・口がかわく（唾液が出ない）
・口がかわいて話しがしにくい
・食事の時に飲み物が必要
・夜間、水を飲むために起きる
・舌がひび割れやすく、口角炎を起こしやすい
・むし歯や歯周病になりやすい
以上の項目に当てはまる数が多ければ多いほど、ドライマウスの可能性が高くなります。
*次回の「歯のはなし」は、広報3月号に掲載予定です。

交通事故などにあつたときは

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

【国保・後期高齢者医療制度加入のみなさんへ】
交通事故、または第三者の行為によるけがの治療で保険証を使用する場合には、必ず健康増進課に届け出をしてください。

原則的には加害者が負担すべき医療費を、国民健康保険や後期高齢者医療が立て替えた後、加害者へ請求します。

●ご注意ください
・加害者から治療費を受け取ったり示談したりすると、保険証が使えなくなる場合があります。
・勤務中や通勤途中のけがの場合は、労災保険が優先されるので、保険証は使えません。
・飲酒運転や危険運転致死傷罪が適用される事故など、故意に道路交通法などに違反し、処罰の対象となるべき行為で起きた事故によるけがの場合は、給付を制限する場合があります。

マイナンバーカード 手続予約 サイトをご利用ください

問い合わせ／市民課 ☎（43）1117
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120（95）0178

市では、マイナンバーカードの申請および受け取り手続きの予約ができる専用サイトを開設しています。延長窓口および休日窓口での手続予約を受け付けていますので、ぜひご利用ください。

予約方法などの詳細は、市ホームページ（トップページ）>くらし・手続き>マイナンバー>通知カード・個人番号カード）でご確認ください。なお、電話での予約も受け付けています。



詳しくはこちら

マイナンバーカード休日窓口（要予約）
平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は開設日の2日前までに、予約サイトまたは電話で予約をしてください。
日時／12月18日（土）、1月15日（土）9：00～12：00
※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。



60才過ぎたら「メガネは、2つ」がおススメです。
楽に見える快適生活を提案します。
パソコンも新聞も読める
運転もお買物も値段も見える
2本目半額
12/29まで（一式ご購入で安い方を半額にします）
認定補聴器技能者
ID番号 38532 登録番号 20-3418
菊地理 ☎0287-43-1347
有効期間 2018年4月1日～2023年3月31日
公益財団法人 テクノエイド協会
ジュエリきくち

福祉リフォーム 空き家リノベーション
不動産のご相談
株式会社あいる 矢板営業所
矢板市鹿島町 12-13
携帯：090-4360-3395 お気軽にお問い合わせください

Pay Forward Pay Forwardで「つなぐ」「つながる」
「やいた」のご当地アプリ登場！
加盟店募集中
お客様にイベントや商品情報などお得な情報を即時配信
活動報告などの情報発信としてもご利用出来ます！
Vesta 株式会社ヴェスタ
info@vesta8.com ☎0267-46-5180