



Anna先生のLife in JAPAN Vol.27

■Anna・George
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
2010年8月から只見町英語指導助手。
小学校と中学校で語学の指導を行います。

長かった冬もようやく終わりを迎えそうです。冬の美しい景色を楽しみましたが、だんだん暖かくなるのが本当にうれいす。今年はいつもとより早く桜が咲いてくれたらいいですね。3月には卒業した3年生にさようならを言いました。その彼らが1年生の時私は初めて日本に来ました。だからいつも彼らのことを思い出します。そのみんなが最高の高校生活を送ってくれることを祈っています。一生懸命勉強して、充実した高校生活を送ってください。

私は現在、日本で迎える最終学期のことを考えています。最



後まで精一杯勤務したいと思ます。その中で小学校に入学してくる新1年生との英語の授業を楽しみたいと思います。

今回の小学生と一緒に英語の時間に学習した「桃太郎」もとても楽しかったです。生徒たちにとつて良い時間になったことと思います。

そして今、私は今年のゴールデンウィークの計画を立てています。前回までの2年間は私の友人や家族が日本を訪れましたが、今年は私がまだ見ぬ福島や東北の地を訪れようかと思っています。日本を離れる前におきたい場所がまだまだあります。(訳・只見中・平野)

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 若山 隆

『診療所での糖尿病の検査について』

みなさん、こんにちは。只 事・運動療法と内服薬によつて、血糖値が高くなつていないかどうかを調べています。採血の結果をみて、食事・運動のアドバイスや内服薬の調整を行つていきます。血糖値は数日でも大きく変化してしまふ場合があります。毎受診ごとに慎重に変化を調べる必要があります。

今回は診療所での糖尿病検査の話をしてします。診療所では、糖尿病の人に対して採血と尿の検査をしています。採血は、血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー…血糖値の1〜2カ月間の平均値が分かる）を測るために実施しています。取り組んでこられた食

んぱく質がふえてくるのです。尿にたんぱく質が増えてくる。ことが分れば、血糖値をより厳しく低めに調節し、腎臓の機能を守るために血圧もより厳しく低めにしなければなりません。しかし、尿検査は血糖値のように急激には変化しないため、厚生労働省の研究班によると年に数回測定すればよいとされています。

今後は、診療所でも、糖尿病の人に行う尿検査を年に数回にする予定ですので、ご理解とご協力の程、どうかよろしくお願いたします。