



日本と言えば何を思い浮かべますかと聞かれたら、私は刺身、桜、着物と答えます。ベトナムのアオザイと同じように、着物は日本の伝統的な衣装です。

私は日本に来る前に、テレビや雑誌でよく日本人の着物姿を見ていました。その時から、着物に興味を持って、一度こんな素敵な着物を着てみたいなぁと思っていました。

日本に来てからもうすぐ2年が経って、やっと着物を着る体験が出来ました。お正月の休みの間、町民の方に協力してもらって日本の着物を着る体験が出来ました。

地域おこし協力隊の私とモさんが参加して、たくさんの思い出をつくりました。町民の方は赤色と黄色の2つの着物を用意してくれました。

外国人の私にとって一番びっくりしたことは着物を着るまでの過程です。講師の方々が着させてくれても、30分ぐらい時間がかかりました。着物を着るだけなのに、学ぶことが多いです。

着物を着る難しさもありますが、着たときの高揚感の方が勝ると思います。それだけではなく、私たちは日本に古くから伝わる伝統和楽器の琴も体験しました。色々準備してくれてとても感動して、ほんとに感謝の気持ちでいっぱいです。

その後、妹背牛町の神社にも行ってお参りをしました。2024年の始まりに石川県で起きた地震の被害に遭われた皆さんの、少しでも早く不安が無くなり、安全な環境で温かいご飯が食べられるようになることを、心からお祈りしました。



診☆療☆所☆通☆信

妹背牛診療所では、糖尿病の有無、その重症度を診断するHbA1c（ヘモグロビンAワンC）という採血検査が、受診当日に、所要時間わずか5分で可能です。

このHbA1cという検査は、採血を受けた方の約2か月間の血糖値の変動を数値化して、糖尿病の有無、重症度を判定するものです。



HbA1c	5.5 以下	6.0 ~ 6.4	6.5 以上
状態	正常	糖尿病予備軍	糖尿病

早期で糖尿病の可能性を知ることができれば、食事や運動療法、生活習慣の改善で体質を改善することが可能です。効果的な薬も多数出ており、インスリンの自己注射を必要としない治療が選択可能です。

	1割負担	3割負担
費用	520円	1550円

妹背牛診療所
TEL0164-32-2475

「自分の糖尿病のリスクを知りましょう」

現在、日本では糖尿病が疑われる患者さんは、男性の20%、女性の10%もいます。75歳以上の方では、4人に1人が糖尿病の心配がある状態ともいわれています。

糖尿病は、自覚症状がないまま血糖値の上昇をきたすことが多いため、健康診断などで血液検査を受けないと、診断が遅れてしまいます。

よく誤解されがちなのですが、太っているから糖尿病になるのではなく、痩せている方でも、家族歴がある方、アルコールの摂取が多い方、運動不足の方などでは血糖を下げるためのインスリンの分泌が不足したり、インスリンがしっかり作用しないため、いつのまにか糖尿病になっていることもあります。

目が見えづらい、腎臓が悪い、足のしびれ感があるなどの合併症がすすんでから、あるいは心筋梗塞や脳梗塞などの病気を発症してから診断されることのないように、きちんと検査をうけましょう。