

マリン通信

10月号
1510053

広中央店

皆さん、こんにちは。広中央店の玉木です。こちらの原稿が皆さまの手元に届く頃には、衣替えもすっかり終わり、暖房器具も稼働している家庭もあるのではないのでしょうか？店頭ではインフルエンザまではいきませんが、カゼで相談に来られる方が日に日に増えています。ご存じの通り「カゼは万病のもと」、対処するのは



「あれ？カゼひいたかな」と感じた時です。いわゆる「水際作戦」が肝心です。気温の低下、空気の乾燥と共に増えてくるカゼ、万全の準備を心掛けましょう。

さて、先日のマリン通信でもお伝えしましたが、現在広中央店では、店内で「**HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)**」の測定ができます。先月の26(土)には第1回検体測定会を行いました。当日は1人30分の予約制、健康に気を使っている人でも、指標では予備軍だったり、現状を確認でき非常に喜ばれました。糖尿病とその予備軍を合わせると5人に1人が該当する現在、皆さんの意識も高まっております。健康診断に行く機会のない方や病院に行くまでではないけど気になっている方はお気軽にご相談下さい。

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c(%)	6.2未満	6.2~6.8	6.9~7.3	7.4~8.3	8.4以上

ヘモグロビンとは血液の赤血球に含まれるタンパク質の一種で、酸素と結合して酸素を運ぶ役割を果たしています。このヘモグロビン(Hb)は血液中のブドウ糖と結合するという性質を持っており、その一部がヘモグロビンA1cと呼ばれています。赤血球の寿命が4ヶ月であり、その間に血液中のブドウ糖と結合していきます。つまりこの数値が高ければ、血液中にブドウ糖が余っており、どんどん結合したということになるわけです。



阿賀店

マリン通信を読んでいます様、こんにちは！阿賀店の和田です。



お買物に行けばもう来年のスケジュール帳やカレンダーが並び、コンビニで早いところではクリスマスケーキの予約などが始まっていますね。この空気に触れるともう年末が近いんだなあとしみじみとした気持ちになります。あまりイベントごとに参加することはない私なのですが、この時期だけは別！何せ並んでいるお菓子のパッケージが**ハロウィン仕様**の外装になっていて、とても可愛らしいのです。見ているだけで楽しく、売場の前を行ったり来たり、まるで不審者のような有様になっていますが(笑)、思わずパッケージの可愛らしさだけで買って、一人で眺めてはそれで満足してしまいます。味もパンキンやスイートポテト風味とか、やっぱり秋らしい甘い味わいのものが多いですね。実は甘い味が苦手な為、買うだけ買ってはいつも誰かに食べてねとお願いしています。お願いした人にはたいてい、『なんで甘いのが嫌いなのに買うの?』

と疑問をぶつけられてしまいます……ごもったもですよね。今年もきつと言われるんだらうなあ。自分でも、食べないのに無駄遣いはよくない！とは思っています。見たら欲しくなってしまうのでお菓子売り場から目をそらして見ないようにしているのですが、無駄な抵抗に終わりそうです…。

