

すこやかメニュー

痛風になるまえに…!

風に触れただけで激痛が走ることから名付けられた痛風。実は尿酸値が関係しているのをご存知ですか？今月は痛風を未然に防ぐ方法や改善法についてお話ししていきます。

●尿酸値は高くありませんか？
血液中の尿酸が異常に増加した状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症の状態が長く続くと、血液に溶けきらなかつた尿酸が結晶になり、主に下肢の関節に沈着し痛風を引き起こします。また、動脈硬化の原因にもなるので、健康診断でのご自身の数値を確認しましょう。血清尿酸値が7・0mg/dlを超えると危険です！

●予防するには
英国にある大学の研究によると、近親者（両親・きょうだい・子供）に高尿酸血症を発症した人がいると、発症リスクが2倍に上昇することが明らかになっています。近親者に痛風患者がいる人は、食事や生活習慣を改善し痛風リスクを低下させることが大切です。また、発症した患者の多くは、食事からとるエネルギー量が過剰であることが多いため、毎日の食事の量や内容を見直し、腹八分目を心がけましょう！

●痛風を防ぐ食事のポイント！
・肉や魚の内臓類に多く含まれるプリン体は、体内で尿酸となり、尿中に排泄されます。しかし、尿酸が増え

すぎると血液中に蓄積されてしまうので、プリン体を多く含む食品は控えましょう。動物や魚類の骨でとったスープにはプリン体が多く含まれているので要注意です。

・食品のプリン体はゆでたりすると水に溶けだします。肉や魚も煮物などにして、煮汁の摂取を控えるとプリン体の摂取量を減らすことができます。

・アルコールは尿酸値を高める作用があるほか、腎臓からの尿酸の排泄を鈍らせるので、アルコールはできるだけ控えましょう。特にビールはプリン体を多く含んでいます。

・尿酸はアルカリ性〜中性に

よく溶けるので、野菜、海藻類などのアルカリ性食品を十分にとり、尿をアルカリ性に保つことが大切です。ただし、果物は糖分が多いので摂りすぎないようにしましょう。

・痛風の発作はストレスがたまって起る時に起こりやすいともいわれています。適度な運動でストレスをためないことも大切です。

お酒を飲む人も飲まない人も痛風が発症する可能性があります。これらのご生活をの中で少し気にかけてみてください。



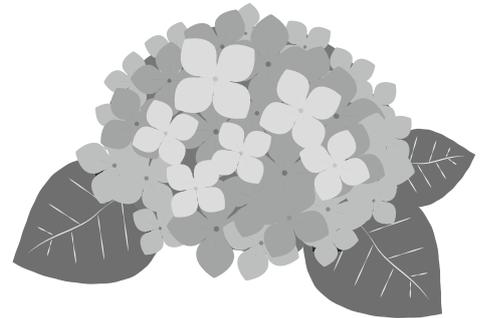
健康ひるば

- 町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242
- 岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514
- 保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

健康カレンダー

6月 16 ~ 30日

21 乳幼児健診
13:00 ~ 15:00 保健センター



町立病院外来診療 6月16日 ~ 7月15日

- 整形外科（午前）
6月21日（火）、7月5日（火）
- 整形外科（午前・午後）
6月22日（水）、29日（水）、
7月6日（水）、13日（水）
- 眼科（午後）
6月21日（火）、28日（火）、
7月5日（火）、12日（火）
- 皮膚科（午後）
6月17日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

朝昼ばん おやつも忘れず 菌みがきを（市北5 高島 維吹さん）

戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

4月19日
土田 ヤウさん 96歳 南耕地3
4月28日
牧島 貞子 86歳 札比内3

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
宮中 邦夫 様 (当別町)
(故信子様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

先日高校の行事を取材した際に、北海道新聞の記者の方や菅原教頭先生からフラッシュの使い方やカメラのことについていろいろ教えていただきました。約半年間たくさんの写真を撮ってきましたが、知らないことばかりで勉強になりました。いただいたアドバイスを活かし、魅力的な写真が撮れるよう日々精進したいと思います！

情報の提供をお待ちしています

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取組している」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう?」、「広報に載せてほしい話題がある」などありましたら、企画振興課 企画係 ☎ IP 53・2325までご連絡ください。



図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

その乾いた心の在りようを物語に昇華させた傑作長編小説。

おすすめ図書

「砂に埋もれる犬」

桐野 夏生 著

小学校にも通わせてもらえず、日々の食事もままならない生活を送る優真。

母親の重紀は刹那的な欲望

しか満たそうとせず、同棲

相手の男にこびりてばかりだ。

そんな最悪な環境のなか、

優真が虐待を受けているの

ではないかと手を差し伸べ

るコンビニ店主が現れる。

ネグレクトによって家族

からの愛を受けぬまま思春

期を迎えた少年の魂は、ど

こへ向かうのか。

新着図書

「母を待つ里」

浅田 次郎 著

「奇跡」

林 真理子 著

「同志少女よ、敵を撃て」

逢坂 冬馬 著

「スリルライフ」

新庄 剛志 著

「タキミカ体操」

瀧島 未香 著

「世界一美味しいプロの手

抜き和食安部ごはんベスト

102レシピ」

安部 司 著

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください!

日時 6月11日(土)
10:30～11:10
場所 月形町図書館 2階会議室

インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 月形町図書館 ☎ IP 53-3677

月形川柳社の作品

雪とけて 春が来たよと 軒の草

高崎 恵子

春一番 食卓かざる ふきのとう

本間 柳子

春うらら 福寿草も 雪芽さめ

石川 清柳

濃いお茶に 脳生かされる 明るい日

高崎 恵子

コロナ禍で 大きなマスク あなただれ

本間 柳子

