



警察かわら版

お問い合わせは

今市警察署 ☎(23) 0110
日光警察署 ☎(53) 0110

秋の行楽期における 山岳遭難事故防止について

秋になると紅葉を見るために多くの登山者が、日光の山を訪れます。

この時期の山は、日中は暖かくても夜間は急激に気温が低下したり、突然、天候が悪化したりします。そのため、装備が不十分な登山は山岳遭難事故となる恐れがあります。

この時期に登山やハイキングを予定している方は、次の5つのことに注意して、安全で安心な登山を楽しみましょう。

■複数での登山を心掛ける

単独での登山は、けがや遭難をした場合、非常に危険です。できる限り複数で登山しましょう。

■十分な装備と十分な知識を備える

サンダル履きや、ペットボトル1本だけを持って登山道を歩いている人を見かけますが、非常に危険です。十分な装備(登山靴、リュックサツ

ク、非常食、飲み物、照明器具など)と、十分な知識(登山ルートや所要時間、当日の天候)を備えた上で登山を心掛けましょう。

■万が一に備えた通信手段の確保

登山時には、携帯電話やトランシーバーなどの通信機器を携行し、万が一遭難したり負傷したりした場合に、第三者に連絡できる手段を確保しておきましょう。また、予備バッテリーも携行しましょう。

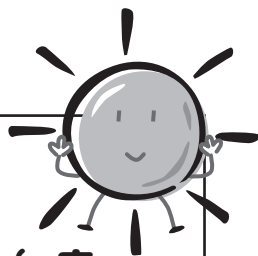
■登山届の提出と家族への報告

登山を計画している方は、登山日時や場所、登山者名、緊急連絡先、ルートなどを記載した登山届書式に決まりはありません)を地元の警察署に提出してください。

また家族にも、どこの山に登るか、いつ帰ってくるかなどを必ず伝えておいてください。

■無理は絶対にしない

自分の体力や当日の体調と相談し、無理は絶対にしないでください。



痛風②

～尿酸とプリン体～

プリン体が体内で分解、利用されて最終的にできる老廃物が尿酸です。尿酸は腎臓から尿中に排泄されますが、肥満・ストレス・遺伝的体質や食品からの過剰なプリン体摂取などで血液中の尿酸が増え過ぎた状態を高尿酸血症と呼びます。尿酸が増え過ぎると血液中に溶けていられなくなり、尿酸の結晶となります。この結晶が関節にたまり急性の関節炎を起こした状態が痛風発作です。

尿酸の結晶は重く重力に引かれるため、足に沈着しやすく、痛風発作は足の各関節、特に足の親指の関節に最も多く見られます。

痛風は圧倒的に男性に多い病気です。痛風患者100名の中に女性は1、2名しかいませんが、理由は「女性よりも男性の方がプリン体を多く含んでいる食品をたくさん食べるから」ではありません。女性ホルモンには腎臓から尿酸の排泄を促す働きがあり、女性は男

元気予報

今市医師団幹事

石塚クリニック 石塚早男

性に比べて血液中の尿酸値が低いからです。閉経後は女性ホルモンの量が減るので尿酸値の男女差は小さくなります。

では、プリン体とは何でしょう。プリン体とは全ての生物の細胞の中にある核酸を構成する成分の一つで、ほとんどの食品やアルコール飲料に含まれています。俗に言う「うま味」の成分でもあります。

100g当たりでプリン体を多く含む食品は肉類ではレバー、魚介類ではカツオ・エビ類、野菜類ではパセリ・ブロッコリー・大豆(納豆を含む)などです。アルコール飲料ではビールが有名ですが、前述の食品に比べると10分1から20分の1程度で、それほど多いとは言えません。しかしレバーやカツオ、パセリなどを大量かつ毎日食べる人は、まずいのではないでしょうか、「ビールは毎日飲む」「納豆は毎日食べる」という人は多くいます。注意すべきは、毎日しかも大量に食べる食品のプリン体の量です。尿酸値が高い人はビール500mlが一日の許容量といわれます。尿酸値が正常な人は、食品中のプリン体を気にする必要はありません。

遊びにおいでよ！



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。
地域子育て支援センターの催し

◎ミニ動物園くわいい動物に触れてみよう
とき 10月11日(木) 午前9時30分～11時30分
ところ 今市運動公園

◎シングルパパの子育て相談
くお父さん、一人で悩んでいませんか
とき 10月13日(土) 午後1時30分～3時30分
申込期限 10月11日(木)

※お子さんをお預かりします。
◎パパママ子育て体験塾(保育園ってどんなところ)
とき 10月16日(火) 午前9時30分～11時
ところ しばやま保育園

定員 親子10組(先着順)
申込期限 10月12日(金)

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
とき 10月17日(水) 午前10時30分～11時15分

◎秋の遠足くりんご狩り
とき 10月24日(水) 午前10時～午後2時

行き先 リンゴ園(宇都宮市)
定員 親子20組(先着順)

申込開始 10月3日(水) 午前9時
◎ママのミニ学習会「ことば編」
くことばの育ち方

とき 10月30日(火) 午前10時15分～11時45分
申込期限 10月26日(金)

※お子さんをお預かりします。
ところ・申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22) 2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎ハロウィンを楽しもう

とき 10月29日(月) 午前10時30分～11時30分
申込期限 10月26日(金) ※当日参加も可
ところ・申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54) 3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎遊んで話して仲良くなろう！

とき 10月3日(水) 午前10時30分～11時30分
講師 親学習 チーム日光

◎ハロウィンを作って遊びましょう
とき 10月12日(金) 午前10時30分～正午

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
くミニ運動会

とき 10月17日(水) 午前10時～正午
費用 100円

◎絵本とあそぼう

とき 10月29日(月) 午前10時30分～11時30分
講師 高橋貴美子氏

ところ・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)

☎(76) 0881

その他の催し

◎おみせやさん

とき 10月25日(木) 午前10時～11時
定員 親子20組(先着順)

費用 子ども一人につき200円

申込開始 10月9日(火)

ところ・申込先・くわしくは

原町みどり保育園 ☎(22) 4588