

報 予 気 元

上都賀郡市北部地区医師会幹事(今市地区) 英静会 森病院 森

もり しょうぜん
亮善

痛風

痛風は、尿酸という物質の血中濃度が高くなり、関節の中で結晶になることで関節に強い痛みを引き起こす病気です。高尿酸血症(7mg/dl以上)だけでは自覚症状はありませんが、尿酸濃度が高い状態が続くと、血液に溶けきれなかった尿酸が結晶化して関節や組織に溜まり、免疫細胞が反応し、炎症を起こして痛風となります。

痛風は男性に多い病気です、ある日突然足の親指などの関節が腫れる激痛に襲われて発症し、2〜3日は歩けない程の痛みが続きます。安静と消炎鎮痛剤の服用などで発作自体は数日で治まりますが、高尿酸血症を放置すると発作を繰り返します。体のあちこちに結晶ができ、尿路結石の発症や腎機能低下から慢性腎不全に陥ることもあります。また、高血圧症や脂質異常症、糖尿病を合併しやすい、動脈硬化の危険因子でもあることから、狭心症や心筋梗塞などの心疾患や、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害を引き起こすこともあります。

痛風の原因としては、細胞内の核に含まれるプリン体が分解される際に生じる老廃物である尿酸が過剰に産生されるか、尿中への排泄が低下することでバランスが崩れ、血中濃度が異常上昇することなどが考えられます。

以前は、「贅沢病」などといわれた痛風ですが、近年では暴饮暴食や肥満などで、生活習慣病として発症することが多くなってきました。

痛風の危険因子は過食、高カロリー食、動物性食品の摂り過ぎ、多量の飲酒、運動不足のほか、激しい運動や精神的ストレスも血液中の尿酸値の上昇を招くといわれています。その予防・改善のためには、過食をしない、プリン体を多く含む食品(牛肉や豚肉、レバー、イワシやアジの干物、白子、アンコウの肝、車エビ、タコなど)を控える、飲酒は適量を守る、水分を十分に摂る、適度な運動(有酸素運動)を習慣にする、さらにはストレスを上手に解消することなども大切です。症状がなくても、尿酸値に注意してください。

市民文芸

川柳

選者

大橋芳明

手の届く範囲でことが済む暮らし

青木照雄

一般句

穏やかな緑の地球いつまでも

江袋操

月冴えて棚田に独り案山子立つ

渡邊清

課題句「田」

田園にベートーヴェンも帰省する

居城光男

好き嫌い並べ夫の田芹好き

山田芳子

広報12月号の川柳課題句の題目は「歌う」です。締切は10月20日(木)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

本間睦美

ラジコンの青田行き交う明けの音

渡辺文夫

河骨の黄の花流れを頷ちけり

福嶋理陽

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	10月19日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ〜メ〜健康栄養相談 離乳食のことなど気になっていることを気軽に相談してください 講…保育課管理栄養士
	10月19日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう 手あそびや体操をしたり、パネルシアターを見たりしながら楽しく過ごします 定…15組(先着順) 申…10月18日(火)まで
	11月8日(火) 午前11時～11時30分	◎親子でフィットネス・フラ&ヨガ 親子で楽しくハワイアンソングに合わせて行うエクササイズです 講…小川智子氏 定…10組 申…11月7日(月)まで
	11月10日(木) 午前9時30分～11時15分	◎ミニ動物園〜かわいい動物とふれあおう〜 宇都宮動物園から、ミニブタ、ヤギ、ウサギ、イヌなどの動物たちがやってきます 場所…今市運動公園サッカー場 申…不要。直接現地へ
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	10月12日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…5組(先着順) 申…10月11日(火)まで
	10月21日(金) 午前10時～正午	◎食育講座「手作りおやつを作ってみよう」 身近な材料を使って、幼児向けの手作りおやつを作ってみましょう 講…市管理栄養士 定…8名 ¥…100円(1人分) 持…エプロン、三角巾、マスク 申…10月11日(火)まで
	10月25日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子5組 申…10月24日(月)まで
	10月31日(月) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎ハロウィンお楽しみ会 簡単工作やおはなし会など、みんなでハロウィンを楽しみましょう 定…各回5組 申…10月28日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	10月17日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…6組(先着順) 申…当日朝まで
	10月中の開所日 午前10時～午後2時	◎10月の制作あそび ハロウィン制作
	11月4日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン 童謡で遊ぼう 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) ¥…50円 持…飲み物 申…当日朝まで



作品を募集しています
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記してください
応募先：秘書広報課シティプロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

築掛かり老女はしゃぎて水を蹴る
大橋和子
軒下に日差し浴びるや柿すだれ
君島昭平
山々の初秋の姿薄化粧
遠藤恭介
短歌
選者 川田美佐男
終活の断捨離をする母に添い思い出を聴き明るく笑
青木照雄
う
編みあがり緑のカーテン朝顔の朝あさに見ゆ紅き綻
阿久津年秀
び
微動せずとんぼ一匹地にありてときの重みを一身に
井ノ上節子
負う
雪深き報道で知る津南町今満開のひまわりの中
渡辺文夫
あなたの声聞くためだけに電話した吾にもありし青春の時
松井佐都未