

■尿酸とは

食べ物に含まれる「プリン体」が肝臓で分解されてできる物質です。体にとって不要な老廃物のため、尿から排泄されることで血液中の量が一定に保たれています。

しかし、体内で作られる量と尿中に排泄される量のバランスが崩れて、血液中の尿酸が増加すると、痛風発作の原因となり、腎障害や動脈硬化なども進行しやすくなります。

■尿酸が増える原因

①プリン体の過剰摂取

プリン体を多く含む食品や尿酸産生を促すアルコールの摂取により尿酸が過剰になる。

②尿酸の排泄が妨げられる。

・肥満

内臓脂肪の蓄積はインスリン

（血糖値を下げるホルモン）の働きを悪くするため、血液中にインスリンの量が増え、尿酸の排泄を妨げる。

・水分不足

尿酸の70〜80パーセントが尿中に排泄されるため、尿の量が減ると排泄しにくくなる。

・アルコール
尿酸の産生を促進し、排泄を妨げる。

■尿酸が増えるとうなるか
尿酸値が7mg/dlを超える

と「高尿酸血症」と診断され、排泄されない尿酸が結晶となって全身にたまり、血管や神経を傷付けるようになりま

①痛風

尿酸の結晶が関節にたまり、足の爪先や手足の関節に炎症を伴う激痛が生じる。

②腎機能障害

尿酸の結晶が腎臓を傷付け、炎症を起こしたり、働きを低下させる。

③動脈硬化

尿酸の結晶が血管を傷付け動脈硬化を進行させる。

■尿酸を増やさないために

①肥満を解消する

内臓脂肪の蓄積により尿酸値が高くなるため、内臓脂肪の減少が効果的です。

②プリン体の多い食品を控える

魚卵、内臓肉、干物、ビールなどに多く含まれます。1日の摂取量は400ミリグラム程度が推奨されています。

③野菜や水分を多く取る

野菜に多く含まれるビタミンCには、尿酸の排泄を促す働きがあります。また、水分摂取量の1日の目安は2リットル以上です。

④アルコールを控える

アルコール摂取量が多いほど、痛風の発症リスクが高まります。摂取量の1日の目安は日本酒1合、ビール350〜500ミリリットル、ウイスキー60ミリリットルです。

⑤ウォーキングなどの有酸素運動をする

運動による消費エネルギーの増加は、減量と共に尿酸値の改善に役立ちます。

【食品のプリン体含有量(100gあたり)の一例】
(高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版の付録より抜粋)

極めて多い (300mg〜)	レバー(鶏)、干物(マイワシ) 白子(たら)、ちりめんじゃこ
多い (200〜300mg)	レバー(豚・牛)、カツオ マイワシ、大正エビ
中程度 (100〜200mg)	スルメイカ、タラコ・明太子 サラミ、納豆
少ない (50〜100mg)	ロース(豚・牛肩)、豚バラ マトン、ハム・ベーコン
極めて少ない (〜50mg)	野菜類全般、米などの穀類 卵、乳製品、キノコ類

知ろう！守ろう！

交通ルール

○秋の交通事故

これから、交通事故が増える時期を迎えます。薄暮時の視界不良や、夏を過ぎて涼しくなることによる歩行者の増加が原因といわれています。

また秋は、夏と比べて太陽の位置が低くなり、日差しも低くなります。これに伴い、日差しが直接目に入りやすくなったり、道路に日差しが乱反射したりするなどしてドライバーがまぶしさを感じ、交通事故のリスクが増加します。

○交通事故を防ぐために

・ドライバーとして
デイ・ライトを心掛ける
とともに、日没の30分程度前にはヘッドライトを点灯するようにしましょう。これにより、自分が見やすくなるだけでなく、

周りに自分の存在を知らせることができま

「後付けペダル踏み間違い急発進抑制装置」設置の補助

令和5年3月末まで、所有する家用車に、アクセルとブレーキペダルの踏み間違いによる事故を防止する装置を装着するための購入と設置費用の一部を補助します(上限2万円)。

・歩行者として
明るい服装を心掛け、夜光反射材を着用すると良いでしょう(夜光反射材は、役場1階住民課窓口で無料配布)。

図書館ナビ

図書館 ☎76-3746 みなよむ



蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます。http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/



古本リサイクル市
日時 10月1日(土)午前10時～午後2時
内容 小説や実用書、絵本などの寄贈図書や除籍した本を30冊まで無料で提供します。※本を入れる袋を持参してください。
ギャラリー展示
「手じごころ人展」
 滝川在住の3人による、手編み・機械編みの編み物作品や、お針箱などを展示します。
期間 10月5日(水)～10月22日(土)

		日	月	火	水	木	金	土
9月	11	12	13	14	15	16	17	
	18	19	20	21	22	23	24	
	25	26	27	28	29	30		
10月								1
	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	

■ 灰色の日が休館日です。
 図書整理日:9月30日(金)
開館時間 火～土 10:00～18:00
 日 10:00～17:00

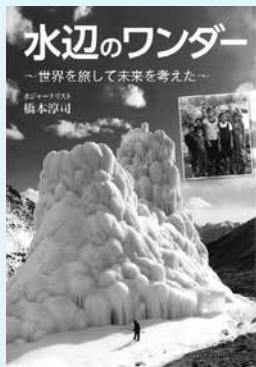
休館日カレンダー

大人の図書館講座「大人のスマホ講座」
 今さら人に聞けない、聞く人がいない方へ向けて、スマホの使い方の基本と応用を易しく教えます。
日時 10月16日(日)午後2時～4時
定員 15人
受講料 無料
申込方法 図書館カウンターまたは、お電話でお申し込みください。(町内の方優先)
申込期間 9月17日(土)～10月9日(日)
 ※定員になり次第締め切り



DVD

『MINAMATA』
 アンドリュウ・レヴィタス／監督、
 ジョニー・デップ／製作・主演
 荒んだ生活を送っていた写真家のユージン・スミスは、熊本県水俣市にあるチッソ工場が海に流す、有害物質に苦しむ人々の撮影を頼まれる。(115分)



児童

『水辺のワンダー』
 ～世界を旅して未来を考えた～
 橋本 淳司／著
 世界各地の水辺を旅しながら水と人の暮らしの実態を伝えてきた著者が、気候変動による影響、水害による被害などの事例から、私たちの暮らしと水についてどう考え、行動を起こすのかを伝える。



一般

『わんにゃん幸せのトリセツ』
 高橋 徹・南佳子／著
 ペットが家族の一員として、かけがえない存在になってきているご家庭も多いことでしょう。この本はちょっと困ったペットの行動を解決する方法や病気やけがを察知する方法を分かりやすく教えてくれる一冊です。

おすすめ

おすすめ本・DVD

9月8日▶10月31日

イベントカレンダー

9月	
8 木	1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ) お月見(11:00～子育て支援センター) おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
9 金	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
10 土	かたるベサロン(10:30～フードセンターさいぐさ)
11 日	
12 月	
13 火	小野リサコンサート(18:30～ゆめりあ)
14 水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
15 木	
16 金	
17 土	工作「ポンポン人形作り」(13:30～児童館) おはなしころりん(14:00～図書館)
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	かたるベサロン(13:30～役場3階ラウンジ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 秋の全国交通安全運動(～9/30)
22 木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
23 金	
24 土	
25 日	人形劇団クラルテ人形劇公演(10:30～図書館)
26 月	
27 火	
28 水	介護保険相談(13:00～役場) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
29 木	
30 金	

10月	
1 土	古本リサイクル市(10:00～図書館)
2 日	第23回しんとつかわ味覚まつり(10:00～改善センター前広場)

3 月	シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)
4 火	ふるさと学園大学第5回講座(10:30～ゆめりあ)
5 水	ギャラリー展示「手しごと3人展」(～10/22 図書館) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
6 木	
7 金	児童館クッキング(9:45～、13:30～ゆめりあ)
8 土	かたるベサロン(10:30～フードセンターさいぐさ) とっぴ子どもゆめクラブ「秋探しサイクリング」(9:00～ゆめりあ)
9 日	NHK公開収録上方演芸会(18:30～ゆめりあ)
10 月	
11 火	
12 水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
13 木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
14 金	
15 土	おはなしころりん(14:00～図書館) 福祉のつどい(10:00～改善センター)
16 日	大人の図書館講座(14:00～図書館)
17 月	シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)
18 火	1日行政相談(13:30～役場3階会議室6)
19 水	かたるベサロン(13:30～役場3階ラウンジ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20 木	「伝筆(つてふで)」講習会(10:30～子育て支援センター)
21 金	
22 土	町民音楽祭(9:00～ゆめりあ)
23 日	
24 月	シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)
25 火	
26 水	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
27 木	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
28 金	町民文化祭展示部門(～10/30 改善センター)
29 土	町民文化祭芸能部門・ゆめりあ部会(10:00～ゆめりあ)
30 日	
31 月	ハロウィン(11:00～子育て支援センター) シニアいきいきクラブ「リズム体操」(11:00～ゆめりあ)

文芸倶楽部

「いろは短歌会」

紫陽花の花びらの中に青蛙(あまがま)スマホで送る都会の姪に

山崎 匡子

偶然の光景でしようが、かわいいうきのある「写メ」となりましたね。花を慈しみ、愛でる日常の心情あればこそ…かと。

さぞや姪御(ひなご)さんは感動されたことでしょう。また、珍しい光景に出会えるといいですね。

身にしみて認知予防の講話聴く心がけつつも心もとなし

柳町 紀明

元気をつくる四つの鈴(ベル)。食べる、しゃべる、学べる、遊べる(講話の資料から孫引き)。

一応、かなっている筈(はず)も、物忘れの進行は止まらない。全ては、歳のせい…。明るくポジに暮らしましょう。

菜園の野菜の収穫するたびにウクライナの地へ届けたく思(おも)う

河原美智子

春からの手入れ、天候もまあよし。いよいよ、うれしい収穫の秋を迎えました。幸せなことです。

それにしても、テレビ報道などに知るウクライナの戦禍に、胸が痛みます。作者の思いに同感です。募金に協力とか何かをしたい…。