



## 基本健康診査の結果より

### 紋別市民は尿酸値が高い

#### ■高尿酸血症と

##### メタボリックシンドローム

高尿酸血症の方の80%は、肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの代謝異常を併せもっているといわれています。その基盤に過食と運動不足によって蓄積された内臓脂肪があり、メタボリックシンドローム（動脈硬化性疾患を進行させる病態）を引き起こす原因になっています。

#### ■尿酸値の高い人が多い

今年5、6月の基本健康診査の結果、男性の26・9%が高尿酸血症で、遠紋管内で紋別市が一番多い割合でした。

国の第5次循環器調査では男性の11・7%が高尿酸血症で、紋別市と比較すると2倍以上多いという結果でした。

女性の高尿酸血症は、28%で、国の1%程度より多く、男女とも尿酸値が高い方の割合が多いという状況です。

■尿酸ってなんなの？  
食事からの摂取、体内で

つくられる「プリン体」が肝臓で分解されて尿酸となり、老廃物として主に腎臓から尿中に排泄され、体内に一定量の尿酸が保たれています。「プリン体」は、細胞中にある遺伝子をつくる核酸という物質の中のひとつで、体になくてはならないものです。

#### ■なぜ尿酸が増えるのか？

「プリン体」を多く含まれる食物を食べたりアルコール多く飲んだり、体内で多くつくられると尿酸値が上がります。また、尿中に排泄される量が少なくなると、血液の中の尿酸が増えます。（高尿酸血症）

尿酸が増えた状態が続き、血液中に尿酸が溶けきれず結晶化すると、それが沈着して関節炎などを引き起こすこととなります。これが痛風の症状です。

高尿酸血症・痛風の方の80%は肥満、高血圧、耐糖能異常などの代謝異常を合わせもっており生活習慣病になっています。尿酸が増えると体に悪いの

#### ■尿酸が増えると体に悪いのはなぜ？

尿酸は弱酸性の物質で、血液中、組織液中、関節液中に存在しています。尿酸が増えると（70mg/dl以上）針状の尿酸ナトリウムの結晶ができていきます。この結晶に刺激されて、関節炎など炎症反応を起こし、血管も傷をつけていきます。尿酸は腎臓を通り尿中に排泄されますが、腎臓の細い血管にも沈着し、尿路結石と腎臓内の細動脈硬化などから腎機能障害を引き起こします。症状がなくても進行していくので、健康診断等で確認していきたいものです。

#### ■高尿酸血症の予防は...

- 食べ過ぎ・飲みすぎに注意し、肥満と運動不足を解消する
  - 尿をアルカリ化する食品をとって尿酸結晶をつくらせない
  - 十分水分を取って、尿酸を尿中に排泄させる
- という3点が重要です。

\*尿酸値の高い方は、気軽に相談下さい。

相談日 9月20日（火）

9時～16時

### 料理講習会のお知らせ



健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。

生活習慣病予防のために、フランスのとれた食事を考える機会にしてみませんか。

日時 9月27日（火）

10時～12時30分

会場 保健センター

2階 栄養指導室

参加費 300円

締切り 9月22日（木）

問い合わせ先 保健センター

☎ 43355番

尿酸の正常・異常値

尿酸値	生活と治療
正常値	5.9mg/dl以下
境界域	6.0～6.9mg/dl
高尿酸血症	7.0mg/dl以上
合併症 (細動脈硬化等)あり	8.0mg/dl以上

## リハビリ訪問 のお知らせ

**日程** 9月22日(木)  
**時間** 9時30分～16時  
**担当** 北海道総合在宅ケア  
事業団 理学療法士  
渡辺 晋輔 氏

**内容** 機能訓練や住宅改修  
の相談、介護方法の相  
談などに応じます。

保健センターでの相談や自宅  
への訪問ができます。

希望の方は9月15日(木)まで  
保健センター ☎ 333355  
番へ申込みください。

## 新米パパ・ママ教室の案内

**日時** 9月4日(日)  
12時45分～16時

**問い合わせ先**  
保健センター ☎ 333355番

## 母親教室の お知らせ

妊娠のみなさんやその家族  
の方を対象に母親教室を行っ  
ています。

妊娠中のこと、お産のこと、  
これからの子育てのことや何で  
も知りたい！という方、一人  
で家にいると色々考えて不安に  
なってしまう...という方、他の  
参加者や保健師などと気軽に  
話したい！という方におす  
すめの教室です。

託児室も用意していますの  
で、上の子がいる方も大歓迎で  
す。申込みの際に伝えて下さい。

**問い合わせ先**  
保健センター ☎ 333355番



日時	内容
9月 6日(火)13:15～15:30	赤ちゃんのお風呂レッスン、育児用品の話、交流会
9月 8日(木)13:30～15:30	母と子どもの歯の話 先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
9月 13日(火)13:30～15:30	妊娠中の食事・栄養について、交流会
9月 15日(木)13:30～15:30	母乳・栄養の話

# 閉じこもりずいぶん元気への場へ

《健康に自信のない方や高齢者の方が気軽に参加できて楽しめる場です》

### 介護者手をつなぐ会

介護の苦勞話を語り、聴くことで介護の負担感が少しでも軽くなることを願って開催しています。介護経験の有無を問わずどなたでも参加できます。

**日程** 9月20日(火)  
**時間** 13時30分～15時30分  
**会場** 保健センター

### ひまわりクラブ

**日程** 9月8日(木)  
**時間** 10時～12時  
**会場** 落石高齢者ふれあいセンター

**内容** 体力測定  
握力や歩行速度を測定して健脚度(足腰の丈夫さ)を調べます。

かなひろいを行いますので眼鏡をお持ちください。

### らんらん広場 かみじょうじ

**日程** 9月26日(月)  
**時間** 10時～12時  
**会場** 上清滑町民センター

**内容** 講話「高齢者の健康づくり」(保健センター栄養士が担当します)

歌・体操

### 緑ぼがらクラブ

**日程** 9月6日(火)  
13日(火)  
20日(火)  
**時間** 10時～12時  
**内容** 歌、健康体操、ゲーム、手工芸

**日程** 9月27日(火)  
**時間** 10時～12時  
**会場** 10月の暦作り、テレビ体操、体脂肪測定  
緑高齢者ふれあいセンター



### さきどり

**日程** 9月2日(金)  
**時間** 10時～12時  
**会場** 清滑高齢者ふれあいセンター

**内容** 転倒・骨折予防教室



### ほづつクラブ

**日程・内容**  
9月6日(火)  
レクレーション  
9月27日(火)  
レクレーション

**時間** 10時～12時  
**会場** 保健センター

### リハビリ陶芸

**日程** 9月6日(火)  
9月27日(火)  
**時間** 13時～15時  
**会場** 保健センター

