

healthycolumn
健康コラム
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

**飯南病院
便り**

尿酸と生活習慣



松江市立病院
研修医
あごう たかひろ
吾郷 貴大

7月の間、飯南病院でお世話になりました。松江市立研修医の吾郷貴大と申します。光栄なことに健康コラム執筆の機会をいただきました。今月のテーマは「尿酸と生活習慣」です。

さっそくですが、尿酸とは何でしょうか？字面からはおしっこと関係がありそうですが…。

ずばり尿酸とは、プリン体の老廃物です。最近ではプリン体オフと銘打ったビールをよく見かけますね。尿の他、便に混じり腸管からも排泄されます。一見無用の物に思えますが、細胞を守る働きも担っています。

プリン体は、私たちが体を動かすためのエネルギー源や細胞核の構成要素であり、欠かせない存在です。食べ物からも取り込まれますが、大半は体内で合成されています。

尿酸にまつわる健康問題として思い浮かびやすいのは痛風でしょうか。関節内に析出した尿酸結晶が

原因で、激痛を伴う発作を引き起こします。大半の原因は高尿酸血症とされています。

高尿酸血症とは、血中の尿酸濃度が7.0mg/dLを超える状態と定義されています。原因としては、尿酸産生過剰、腎排泄の低下、腸管排泄の低下が挙げられます。先に挙げた2つが生活習慣と大きく関係しています。

尿酸産生亢進の生活要因には主に高プリン食、高肥満、過度な飲酒があります。ダイエット目的の極端な食事制限や激しい運動もかえって尿酸値を上げてしまいます。「尿酸値対策100kcalシート」(検索推奨!)を利用した栄養管理、1杯目をゆっくり楽しむ「アルパ飲み」、会話しながら続けられる運動が取り組みやすい所かと思えます。

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の治療に取り組むことは、腎機能の維持につながります。また、尿酸値の管理をすることで腎機能維持や他の生活習慣病進行抑制につながるといわれています。

夏は尿酸値が上がりやすい季節です。暑さが続きますが元気に乗り切りましょう。

**保健福祉センター
便り**

9月1日から9月30日は **健康増進普及月間** です

社会環境の変化や高齢化により、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病が増加しています。

生活習慣病の予防は、「食生活」「運動」「こころ」「お口の健康」「禁煙」「飲酒」など、さまざまな切り口があります。「健康増進普及月間」は生活習慣病についての理解を深め、自分の生活習慣を振り返り、改善に取り組むきっかけをつくる月間です。

**“おいしい!の笑顔を集めよう!プロジェクト”
～野菜をおいしく食べよう～**

飯南町では、「食生活」を切り口に、啓発と体験を行っています。食生活改善推進員さんの協力を得て、住民健診での野菜摂取量チェックを実施しました。

食事は毎日3食気をつけることができます。「ちょっと野菜を増やそうかな」「タンパク質を食べないと・・・」「アルコールを減らそうかな」など、気持ちが動いたときに、行動に移してみましょう!



来て、見て、知った! 飯南町のこと(5)

飯南でとれる作物

アコメヤ トウキョウ
役場まちづくり推進課の神谷です。(株)AKOMEYA TOKYO(アコメヤ)から、国の企業人材派遣制度を利用して、昨年度から飯南町役場で勤務しています。

飯南町の夏が来ました。昨年、はじめて経験したこのまちの夏は、私にとってとても色鮮やかな記憶です。感動したのは、夏になったとたん、町内のいたる所で野菜やくだものがあふれてにぎやかになったこと。道の駅やスーパーの産直コーナーでも多く目にしますが、個人宅で広い畑にさまざまな野菜やくだものがなっているのが印象的でした。新鮮なものが手に入るのがうれしかったことを覚えています。

買うばかりだった野菜ですが、「作らんか?」と誘っていただき、今年は野菜づくりをしています。畑の一部を借りて作り方を教わりながら育て、今、収穫の真っ最中です。

草取り、防虫、水やり——ほんの小さな畑ですが、実がなるまでの大変さや、大きく育つか不安になる気持ち、収穫できたときの安堵とうれしさを感じています。収穫までの苦労と喜びは作る人にしか分からないものだと思いますが、その一端を感じることができたように思います。

「商品販売」とは単なる品の受け渡しでなく、生産者の声や

生産の背景も一緒に伝えることです。私たちアコメヤのスタッフは、「商品」を通して作り手と使い手をつなぐ「カタリスト(=触媒)」だと意識し、飯南米やしめ飾りをはじめとする全国の「良いもの」を消費者へ届けています。

野菜づくりをきっかけに、自分でモノを生み出す楽しさと大変さを知る良い機会となりました。今後も、アコメヤの役割として、商品の裏側にある背景をしっかりと消費者に伝え続けていきます。



太くて大きいオクラができました 自分で育てた野菜はおいしさ10倍増



**みんなでつくる!
笑顔あふれる飯南暮らし**



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

今回は地域おこし協力隊谷地区地域づくり担当の十鳥が、活動をレポート

集いの場、学びの場、経験の場

谷地区で地域おこし協力隊として活動している十鳥です。着任から1年10ヶ月、「谷笑楽校」を拠点に、谷地区の皆さんとともに地域づくりに取り組んでいます。

主な活動の一つとして、月2回開催している「水ようカフェ」というコミュニティカフェの運営があります。住民同士の交流の場として谷笑楽校を開放しているほか、私は「教育」や「アート」に関わる企画が得意なので、子ども向けのワークショップなどを行なってきました。

さらに、地域内外の方による持ち込み企画も増えており、「味噌づくり」「コーヒー焙煎体験」「ランチ交流会」「防災カフェ」など、世代や興味関心を問わず楽しめる内容を展開しています。今後も谷笑楽校が、住民の交流や学び、挑戦が生まれる場所として、そして谷地区のヒト・モノ・コトに出会える場として広がっていくよう努めていきます。



「水ようカフェ」でお面づくり。個性のお面が完成しました



防災品の展示や、研修会を行った「防災カフェ」