

健康 保健師からのお知らせ
だより



楽々 1万歩教室

スキーのストックのような2本のポールを持って歩くのが「ノルディックウォーキング」
ポールの使い方によって足腰に負担をかけることなく楽に歩くことができたり、運動強度をアップさせることができますので老若男女の健康づくりに最適！！

	1・3・5回目	2・4回目
日時	① 9月4日(水) ③ 10月9日(水) ⑤ 11月6日(水) 9:30~15:00	② 9月25日(水) ④ 10月23日(水) 9:30~12:00
会場	①・③⇒大津コミセン ⑤ ⇒える夢館	える夢館
内容	午前：ノルディックウォーキング お昼：③・⑤は手作り具だくさん汁 午後：ロコモ体操や懐メロに合わせたリズム体操	ノルディックウォーキング
持ち物	帽子、タオル、水分補給のための飲み物 ① ⇒昼食 ③・⑤⇒主食となる「おにぎり」	帽子、タオル、水分補給のための飲み物
講師	健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー 武田美智代氏	町職員

- ★ 対象者 介護予防教室に参加していなく2km程度を無理なく歩くことができる方。
- ★ 定員 25名
- ★ 服装 動きやすい服装（寒暖調節できるもの）、履きなれた運動靴
※ノルディックポールをお持ちの方は当日、持参してください。
- ★ 保険料 イベント傷害共済保険料として1人あたり105円を負担していただきます。
- ★ その他 1回目と3回目は大津コミセンで実施しますが現地集合となります。
3回目と5回目は、食材料費として1回あたり200円を負担していただきます。
- ★ 申込み 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214 (申込み締め切り：8月20日)

詳しくは・・・【お問合せ先】役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

駐在だより
はるにれ
～みんなで築こう 安全で安心な大地～

池田警察署 572-0110
茂岩駐在所 574-2013
豊頃駐在所 574-2151
大津駐在所 575-2002

http://www.ikedo-syo.police.pref.hokkaido.jp

作成：

お盆期の交通事故防止

～ 安全は 目配り気配り 思いやり ～

8月はお盆の帰省や行楽など、運転の機会が増えるとともに、その開放感からスピードを出し過ぎたり、長距離運転の疲労が原因となる重大事故が発生するおそれがあります。



運転される方は、次のことに注意してください。

- ・無理のない計画を
お盆時期は、渋滞の発生も予想されます。
- ・スピードを抑えた安全運転を
余裕のある計画を立てましょう。
- ・疲れを感じたら、休憩をとって気分転換を
2時間に1回は休憩しましょう。
- ・しっかりと前を見て運転に集中を
カーナビや目的地の確認は、安全な場所に停止してから行いましょう。

・全ての座席で「シートベルト」の着用を
小さなお子さんにはチャイルドシートを使用しましょう。

高齢者を事故から守れ！

～ 十勝管内、高齢者の交通事故が多発 ～

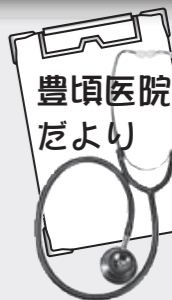
町民のみなさん、新聞やニュースでご存知かと思いますが、十勝管内で高齢者が被害者になる、または交通事故を起こすケースが多発しています。

みなさんはこの事態をどう受け止めますか？
先月は十勝管内で、高齢者が運転する車に横断歩道を横断中の高齢者がはねられる事故が多発しており、残念であります。

現代社会の特徴とも言える少子高齢化が進む中、今後も高齢者が増加し、高齢者による交通事故の増加が予想されます。

こういった交通事故を減らすためには、高齢の方それぞれが、ご自身の身体能力や体調をしっかりと把握する必要があります。

北海道警察といたしましても、事故防止のための交通講話活動などを実施していきますので、積極的に参加してください。



痛風のはなし

豊頃医院院長 八重柏政宏

痛風という病気をご存じでしょうか？典型的な症状は突然足の親指のつけねの関節が赤く腫れて激しい痛みが生じることです。これを痛風発作といいますが、痛風発作は数日から1〜2週間自然におさまります。痛風は歴史的にも古くから知られている病気です。高カロリー、高タンパク、飲酒や肥満などが関連します。古代ギリシアのアレキサンダー大王やフランス王のルイ14世やナポレオンなどが痛風だったことから「帝王病・ぜいたく病」といわれることもあります。

以前から痛風の原因は血液中の尿酸値の異常高値であることが知られていました。「尿酸」はあまり聞き慣れない名前だと思えますが、特別な物質ではなく誰もが体の中に持っているものです。尿酸はプリン体という体の細胞の成分が代謝されて出来る物質です。プリン体は遺伝子本体である核酸の材料の一つなので全ての生物の細胞の核に存在しますが、我々は食物としての生物を食べているので量の多い少ないはありますが、プリン体は全ての食物に含まれています。プリン体は余分になつた場合や尿酸が分解された場合に代謝されて尿酸に変化します。他の生物では尿酸を尿酸分解酵素が分解し代謝するのですが人類は尿酸分解酵素を欠損しているため尿中に排泄しています。何らかの理由で血液中の尿酸の量が増えたと（高尿酸血症）血液中に溶け

きれなくなり、ナトリウムと結合し尿酸ナトリウムという結晶となり沈殿します。足の親指の関節は尿酸結晶が蓄積しやすい場所です、そのため初期の痛風発作が足の親指のつけねの関節に起こるのです。関節の内側に付着した尿酸の結晶が運動などの機械的刺激で尿酸値の変動などがきっかけとして、関節内で炎症が起き痛風発作になると考えられています。

治療は急性期には痛風発作の痛み対策をします。この時点では血液中の尿酸値を下げる薬は処方しません。なぜなら急に血液中の尿酸濃度を下げると自体が痛風発作を悪くすることがあるためです。通常発作がおさまったあとに尿酸生成阻害薬や、尿酸を尿中に排泄促進する薬を使用します。

高尿酸血症を放置すると尿酸結晶はからだのさまざまな部分に沈着します。すると足の親指の関節炎から始まり、足首、膝などあちこちの関節に痛風の炎症が起き、さらに腎臓や心臓、脳など、さまざまな臓器に合併症が引き起こされるのできちんとした治療が必要となります。