

保健師の健康アドバイス

# 年に一度は自分の身体をチェックしよう⑨ 《尿酸編》

## 尿酸とは？

尿酸は、遺伝子の構成成分であるプリン体という物質から作られる老廃物で、約3分の2は腎臓から、約3分の1は腸から排泄される仕組みとなっています。この産生と排出のバランスが崩れると尿酸が体内にたまってしまいます。

## 正常値は？

尿酸の正常値は7・0mg/dl以下で、女性は、女性ホルモンが尿酸の排出を促進するため平均値が男性より1・5mg/dlぐらい低くなります。

血液中の尿酸が多くなると、痛風や尿路結石などを引き起こすだけではありません！メタボを伴うことも多く、脂質異常症や高血圧などの生活習慣病、また、腎障害や動脈硬化の原因となります。

## 尿酸値が高めと言われたら

体内で作るプリン体を減らすことと、プリン体を含む食品を減らすことが大切です。

### ①アルコール飲みすぎ注意

ビールのプリン体は尿酸になりやすく、体内に吸収されやすい。またアルコールそのものが尿酸の排出を抑制する作用があるため「プリン体ゼロ」と表示があっても注意。

### ②プリン体の多い食物を食べ過ぎない

プリン体は、レバーや白子、魚の干物などに多く含まれている。野菜・海藻・大豆製品などプリン体が少ない食材をたくさん食べよう。



## ③腹八分目、適正体重を心がける

肥満は尿酸の排泄が低下する。肥満解消で尿酸値を改善するため、まずは1日1回体重計に乗る習慣をつける。

### ④水やお茶でしっかり水分補給

尿酸の排出を促すために、水分をとり、尿量を増やす。水分の目安は1日2ℓ以上。(肝臓、腎臓、心疾患などで制限がある場合は除く)

### ⑤運動、特に有酸素運動を心掛ける

歩く、水泳、サイクリングなど、脈がやや速くなる程度の運動は、尿酸値を下げる。

年に1回健診を受け、自分の身体をチェックしましょう。

■ここに甘藷健康課係 ☎(67)76555 内線631・632



連載 No.121

# きらきら☆かんら 駐在所だより

## 少年の非行防止！

夏は開放感から少年の非行と犯罪被害が増加します。夏休みの夜遊びをきっかけに、喫煙や飲酒、窃盗などの非行に走るケースが多くなります。



福島駐在所 木嶋 徹さん

ング(有害サイトアクセス制限)設定をしてください。

### ②警察が行うサポート

警察では、非行少年を生まない社会づくりに向け、有害環境の浄化や「少年サポートセンター」において、非行少年の立ち直り支援や少年相談を行っています。

### ①家庭でできること

少年の非行の芽を摘むためには、早めの対応と日ごろから家族でコミュニケーションを図ることが大切です。「こんな物あったけ？」子どもの持ち物で見慣れない物があれば、しっかりと話し合ってみてください。

また、インターネットの普及により、有害情報などの閲覧が容易になったため、そのような有害情報から子どもを守るためには必ずフィルタリ

少年サポートセンター  
住所 前橋市西片貝町3丁目341番地  
電話 027-221-1616

少年相談は、専門の相談員があらゆる少年問題に対応していますので、一人で悩まずに相談してください。甘楽町3駐在所も力になります。



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎70-4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

#### 【7月の休館日】

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

### ▶夏休み読書感想文課題図書

1人1回1冊、1週間の貸し出しです。(対象の児童・生徒を優先)

小学生から高校生まで18冊用意しました。お早目のご利用をおすすめします。

### ▶令和元年度多くの人に読まれた本 (貸出ベストリーダー)

一般書

- 1 樹木希林120の遺言 樹木 希林 著
- 2 すぐ死ぬんだから 内館 牧子 著
- 3 蜜蜂と遠雷 恩田 陸 著
- 4 一切なりゆき 樹木 希林 著
- 5 かがみの孤城 辻村 深月 著

児童書

- 1 どっちが強い!?オオトカゲVSワニガメ スライウム 作
- 2 ロボット世界のサバイバル3 金 政郁 文
- 3 バムとケロのそらのたび 島田 ゆか 作
- 4 こうえんのおばけずかん 斉藤 洋 作
- 5 ノラネコぐんだん パンこうじょう 工藤 ノリコ 著

### NEW▶▶ 図書館に新しくいった本



女神のサラダ  
瀧羽 麻子 著  
光文社

いいじゃない、農業。  
8つの短編集



サガレン  
梯久美子 著  
KADOKAWA

樺太／サハリン境界を  
旅する



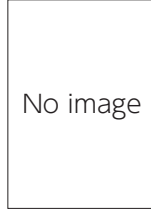
武士の家訓  
城島明彦 著  
カンゼン

名将から学ぶ処世術



健康以下、介護未満  
親のトリセツ  
カータン 著  
KADOKAWA

高齢な両親との付き合い方、コミックエッセイ



そのときがくるくる  
すきみえ 作  
文研出版

すききらいは、だれでもあ  
るよね。でもいつかきつと…



小学生の究極の自学  
ノート図鑑  
森川正樹 著  
小学館

夏休みの宿題のヒントに  
いかがですか



### 世帯・人口

世帯	5,091 (△5)
人口	13,048 (△20)
男	6,487 (△10)
女	6,561 (△10)
転入	7 (△22)
転出	15 (△28)
出生	3 (△1)
死亡	15 (△2)

5月31日現在  
(前月末比)

### 未使用マスク寄付のご協力 ありがとうございます

町では、役場などにマスク寄付ポストを設置し、未使用マスクの寄付をお願いしています。

寄付していただいたマスクは、保育施設や小中学校のほか、介護・福祉施設などへ配布します。ご不要のマスクがありましたら、ご協力をお願いいたします。



#### 設置場所

甘楽町役場本庁舎1階  
ここにこ甘楽  
ら・ら・かんら



#### 対象のマスク

未開封の不織布マスク、サージカルマスク、布マスク  
※衛生上の観点から手作りマスクは除きます。

郵送でも受け付けています

#### ●送付先

〒370-2213  
群馬県甘楽郡甘楽町大字白倉  
1395-1 ここにこ甘楽  
甘楽町健康課保健係 宛て  
(送料はご負担願います)