

保健だより



あつ〜い夏

気になる 尿酸値

暑い日にググツと飲むビールの味は最高です。夏になると汗をかいたり、ビールを飲む量が増えたりで、脱水傾向になるため尿酸値が高くなりがちです。

■高尿酸血症

尿酸が血液や関節液の中に溶けなくなり、体内に尿酸の結晶ができる状態を高尿酸血症といいます。この結晶が足の関節や臓器にたまることで、**通風の発作や腎機能障害**がおきます。

尿酸値が上がる大きな原因は、「肥満」「食生活」「アルコール」です。食事をはじめとする生活習慣を変えることが予防の決め手です。

■プリン体・尿酸

プリン体は細胞の成分で、体内にもあり、食品にも含まれます。プリン体が分解されてできる老廃物が尿酸です。尿酸は主に尿といっしょに排泄されますが、体内で作られすぎたり、排泄機能が落ちたりすると尿酸値が上がります。肥満は尿酸の生

成が促進されたり、排泄が阻害されたりすることがわかっています。

■尿酸値を上げる食生活の要因

- ① 食べすぎ
- ② アルコールの飲みすぎ
- ③ 主菜（肉・魚）のとりすぎ
- ④ 高プリン体食品のとりすぎ
- ⑤ 果物・ジュース・甘味飲料等とりすぎ

■高プリン体食品

食品100gあたりにプリン体を200mg以上含むものを高プリン体食品といいます。ラーメンの汁や、鍋物の汁にはプリン体が多く溶け出しています。

鶏レバー めざし 白子 かつお 豚牛レバー いわし アジの干物 さんまの干物 大正エビ など

■アルコール

アルコールが代謝される時には、尿酸が合成されると同時に、排泄を阻害します。アルコールそのものが尿酸値を上げます。



プリン体の多いビールより他のお酒

最近の研究では中ビン1本程度でも尿酸値を上げるので、他のアルコール飲料に変えたほうがよいと考えられています。どうしても、ビールをというならば、プリン体カットの

ものや、発泡酒を選びましょう。

■主菜（肉・魚）は控えめに

「魚なら安心」は間違いです。魚にも肉と同じくらいプリン体が含まれています。

■野菜をしっかりと食べましょう

野菜料理が十分にあると主菜（肉・魚）の食べすぎを防ぐことができます。また、尿がアルカリ化することで結石を防ぎます。



■卵はだいじょうぶです

卵にはプリン体がほとんどありません。大豆製品も肉や魚に比べるとプリン体は少なめです。

■果物はジュースではなく生で

果物に含まれる果糖は尿酸値を上げます。特にジュースにするとさらに吸収がよくなり要注意です。

■食後にはお茶を

尿の量が増えると尿酸の排泄がよくなり、腎結石を予防することができます。食後だけでなく、起床後、入浴後、就寝前にも水やお茶を飲むことを習慣にしましょう。

上島町健康づくり計画 ～島人は健康人～

から抜粋

<青壮年期>

目標 自己の健康管理をしよう

- ・不調を感じたら早めに受診する
- ・かかりつけ医を持つ
- ・1年に1回は健診を受ける
- ・健診結果を理解する
- ・生活習慣を見直し、改善の努力をする
- ・適正な体重を維持する

<中高年期>

目標 自分の身体を知る

- ・継続的に健診を受ける
- ・自分の数値を知り、対処する
- ・普段から体重の管理をする
- ・普段から血圧の管理をする
- ・歯の手入れをする・うがいをする
- ・家族の病気を受け止める
- ・家族で支えあう（家族の数値を知る）

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

高齢者の脱水予防

まだまだ暑い日が続きますね。暑さで体調を崩している方はいませんか。そこで今回は、残暑を乗り切るための脱水予防のお話をしたいと思います。

なぜ高齢者は脱水をおこしやすいの？

加齢とともにさまざまな身体機能が低下し、脱水をおこしやすくなります。脱水に至る具体的な要因として、体内に蓄えられる水分が少なくなる、腎機能の低下によりたくさん水分が必要になる、感覚機能の低下によりどのの渴きを感じにくくなる等があげられます。

他にも脱水の原因として、飲み込む機能の低下によりお茶や汁物が飲みにくかったり、トイレの回数を気にするあまり水分摂取をひかえたりすることがあります。

また、利尿剤や下剤を常用してい

る方は、さらに体から水分が出やすくなっており、注意が必要です。

脱水を防ぐには、どうしたらいいの？

成人の場合、脱水を予防するためには、少なくとも一日に2.5ℓ以上の水分を補給する必要があります。しかし、飲み物だけで補うのは難しく、水分量の多い食事を心がけることが大切です。

特に日頃から水分摂取量が少ない傾向にある方は、夏場の脱水危険性が高くなるのでいつも以上に注意が必要です。また、周囲が水分を補給しやすい環境をつくることも重要です。

早期発見のポイントと脱水チェック

脇の下の皮膚の状態を実際に触って観察することが脱水の予防には効果的です。

乾燥していると、全体の体液の量が減っているということであり、脱水状態の徴候として捉えることができます。

次の項目をこまめにチェックし、早期発見を心がけましょう。

①皮膚

- ・皮膚の冷感がある
- ・皮膚緊張の低下がある

・皮膚（腋の下）の乾燥がある

②口腔内

- ・口唇の乾燥がある
- ・舌の乾燥、亀裂がある
- ・口腔内粘膜の乾燥がある
- ・唾液が粘調である

③消化器系

- ・最近嘔吐や下痢があった

④全身状態、その他

- ・なんとなくボーっとして元気がない
- ・食事摂取量が半分以下になってきた
- ・体重が減った
- ・尿の回数や量が減ってきた
- ・尿の色が濃い

毎日の生活の中で、このような様子がみられたときは注意して水分補給を行いましょう。



高齢者に必要な水分量

体が必要とするエネルギーや栄養素を食事ですっきりと摂っていれば、体内で作られる水分と合わせて、必

要な水分のおよそ半分は確保できています。残りの半分は飲料として、1日1300ml～1500ml以上を目安に補給するとよいでしょう。いつも使っているコップや湯飲みに入る水の量を調べてみましょう。200mlくらい入れば、1日7杯前後が目安になります。一度にたくさん飲むよりも、回数を分けて飲んだほうが効果的です。汗をかけたときなどは、少し多めに補給しましょう。



*ただし、腎臓や心臓に問題があり、医師から水分や食塩の制限のある方は異なる場合がありますので、かかりつけ医に相談するようにしてください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過せるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

食育なやみ

■子どもだけが対象ではありません

食育の対象は、子どもだけのものと思っていませんか。

確かに、食は心や体の発達と密接な関係があり、人間形成や生きることの基盤になるため、子どもへの食育はとても大切なことです。

しかし、食べるという

ことは、年齢に関係なくすべて

の人がすることです。

そのため、食育は、すべての人が対象になります。

■取り組み内容は人それぞれ

食育は、健康と食生活に関わることだけでなく、食に対する感謝の気持ちや食のマナー、伝統、地域の特色などいろいろなことを知り、それを生活に取り入れることです。

食育の取り組みは人によって違います。朝ご飯を食べていない人が、健康のため朝食を食べ始めることも食育です。地元の食材を使



うことや伝統食を見直すことも食育。家族そろって楽しくご飯を食べることも、お菓子を減らすことも食育です。

このように年齢、嗜好、家族構成などより、人によって食育の内容はそれぞれ違うものになります。

■食育月間の活動報告

去る6月は食育月間でした。みなさんは、どんな取り組みをされましたか。

保健センターでは、食育の日の19日に合わせて、町内保育所においてアン

ケートや、食育教室

を行い、お箸や包

丁の練習

歯みがき

や手洗いの方法を学びまし

た。

また、一般を対象とした食中毒予防教室、離乳食教室、保健栄養推進委員によるパンフレットの配布、などを実施しました。



健康推進課 管理栄養士

8月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

■健康相談 9:30~10:30

5日(水) 引野集会所

6日(木) 中都浜都集会所

■精神デイ・ケア 14:00~15:00

7日(金) 保健センター

■リハビリ相談 9:30~11:00

10日(月) 保健センター

■乳幼児相談 9:30~11:30

26日(水) 保健センター

■脱メタボ教室 13:30~15:00

28日(金) 保健センター

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

■成人・老人健康相談 10:00~11:30

4日(火) 3分団集会所

18日(火) 西浦集会所

■心の健康相談 10:00~11:30

25日(火) 保健センター

■乳幼児健康相談・おはなし会 10:00~11:30

7日(金) 保健センター

■いきいき体操教室 10:00~11:30

20日(木) 保健センター

■脱メタボ教室 13:30~15:00

6日(木) 保健センター

■骨粗鬆症予防教室 13:30~15:00

31日(月) 保健センター

■まめっこ広場(開放日) 10:00~12:00

10日(月)・24日(月) 保健センター

■夕涼み交流会 16:00~18:00

28日(金) 生名保育所

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

■健康相談 10:00~11:30

5日(水) 長江公民館

31日(月) 生活文化センター

■脱メタボ教室 13:30~15:00

28日(金) 保健センター

■にこにこ広場 14:00~16:00

6日(木) 北集会所

19日(水) 保健センター

■保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00

26日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

上島町合同育児教室

6月26日(金)、生名小学校体育館において上島町合同育児教室(運動会)が開催され、町内各地区から親子30組が集いました。参加者は、玉入れやダンボール箱ひっぱりレースなどの競技に親子で挑みました。中でも、スタッフらがピンに扮した「人間ボウリング」では、ピンが倒れる度に大歓声があがっていました。その後、町保健栄養推進協議会生名支部会員らが用意したお弁当を食べながら、交流を深めていました。

