



今年も健康まつりを開催します。くわしくは折込みチラシをご覧ください。

プリン体と痛風

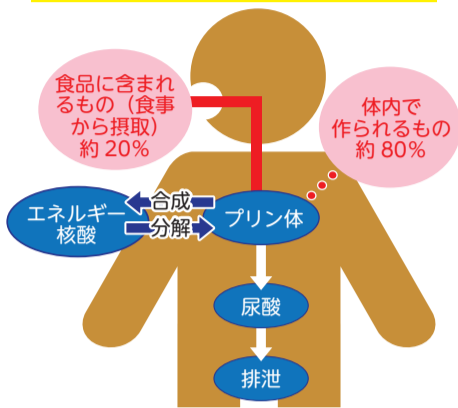
夏本番を迎え、ビールがますますおいしい季節になりました。「尿酸値が気になるから、ビールはプリン体0にしよう…」なんていう人いませんか？悪者のイメージが強いプリン体ですが、実は大事な働きがあります。今回は、プリン体と痛風・高尿酸血症についてお話しします。

プリン体って何？

プリン体は、核酸（DNA、RNA）を構成する成分の1つで、あらゆる生物の細胞内に存在するため、ほとんどの食品に含まれています。また、体を動かす際に使われるATPというエネルギー源の構成成分でもあります。

プリン体は、食物から摂取するものと体内で作られるものがありますが、全体の7〜8割が体内で作られています。これらのプリン体は、肝臓で分解されて最終的に尿酸になり、腎臓に運ばれ尿中に排泄されます。

プリン体から尿酸へ



尿酸と痛風の関係

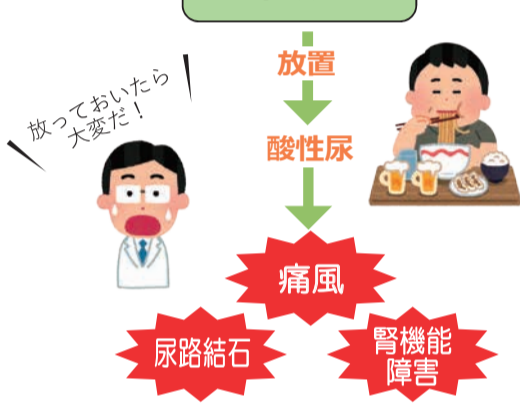
プリン体の摂り過ぎや尿酸の産生量の増加、尿酸の排泄量の減少が起こると、血液中の尿酸値が上がり、高尿酸血症となり痛風が引き起こされます。

高尿酸血症とは血清尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態をいいます。痛風は高尿酸血症が持続することで、血液中に溶けなくなった尿酸が関節内で結晶（尿酸ナトリウム）になります。この関節内で蓄積した結晶を、白血球が攻撃するときに痛風は起こります。また、尿酸が腎臓にたまると腎機能障害や尿路結石の原因にもなります。

尿酸が増える要因は…

尿酸値が高くなる原因は、肥満・多量の飲酒・プリン体を多く含む食品のとり過ぎ・激しい運動・ストレスなどが上げられます。高尿酸血症の人で肥満がある方は、まず標準体重を目指しましょう。肥満と尿酸値は密接に関連していますので、減量のみで血清尿酸値が改善されることがあります。

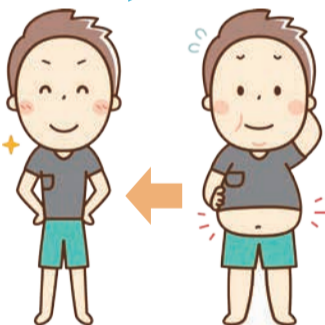
高尿酸血症



標準体重(kg)の計算

身長(m) × 身長(m) × 22
例 身長160cmの人の標準体重は、
1.6m × 1.6m × 22 = 56.3
約56kg

標準体重を目指しましょう



食事の注意5か条

- ① 腹八分目を心掛ける
- ② バランスの良い食事を

食事は、「主食+主菜+副菜+副々菜+汁物」のそろった定食をイメージし、主菜で肉や魚を使い、副菜で野菜を補うというように献立全体でバランスをとるように組み合わせましょう。



調理方法のポイント

「焼く」「炒める」ばかりではなく、「煮る」「茹でる」方法もお勧めです。プリン体は水に溶けやすいので、食材を煮たり茹でたりするとプリン体の量が約3分の2になります。煮汁や茹でたお湯には、溶けだしたプリン体が含まれていますので、食べないようにしましょう。

水分補給のポイント

- ③ 野菜を十分に食べる
野菜をたくさん食べると尿がアルカリ性に近づくため、尿中に尿酸が溶けやすくなります。
- ④ プリン体を多く含む食品を控える
プリン体は新陳代謝が活発で細胞の詰まった部位（白子や肝臓など）に多くあります。また、干物は水分が蒸発してプリン体が濃縮されているため多く含まれています。厳しいプリン体制限は必要ありませんが、プリン体の多い食品は控えるようにしましょう。
- ⑤ 積極的に水分を摂る
こまめな水分補給で尿量を増やし、尿酸の排泄を促します。水分補給にはジュースや清涼飲料水より、水やお茶にしましょう。
目標：1日の尿量は1.5ℓ以上
(成人の平均尿量は1.5ℓ)

ジュースや果物、砂糖に含まれる「果糖」の過剰摂取は尿酸値を上げるとい研究結果があるため、摂り過ぎには気を付けましょう。
*砂糖(シヨ糖)
= ブドウ糖 + 果糖

クイズ

Q プリン体が多く含まれる順に並べてみましょう。

- ・ たまご
- ・ 鮭
- ・ たらこ
- ・ カキ
- ・ 納豆
- ・ ヤリイカ
- ・ 鶏レバー
- ・ 白米(ごはん)
- ・ アジの干物
- ・ ほうれん草

(食品 100g 当たり)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

次のページでは ● アルコール ● 運動 について 説明します。 ※クイズの回答も 次ページに。

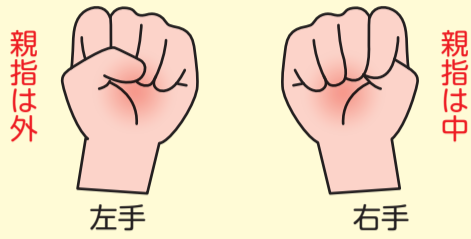


No. 4

フレイルコーナー

指先を動かして脳を活性化
指の体操で楽しく脳トレ

①右手の親指は中
左手の親指は外



一度
手を開き



②右手の親指は外
左手の親指は中



①②を交互に繰り返し20秒
(4~5回)行います。
慣れてきたらスピードアップ!
テンポよく繰り返しましょう

1日の飲酒量の目安



※週に2日以上のお酒を控えてください

「プリン体が含まれるビールさえ飲まなければ大丈夫」などと思つていませんか。アルコールであれば、ビール、日本酒、ウイスキーに関係なく、尿酸値は上がります。まず、アルコールは、①体内での尿酸産生を増加させます。②尿中への尿酸の排泄を阻害し、尿酸を体内にとどめます。③アルコールの利尿作用により、尿酸は濃縮されます。④アルコールに含まれるプリン体とレバー等のおつまみにな

特集

プリン体と痛風 (前ページより)

【アルコールについて】

る食品は高プリン体のものが多いので、結果的にプリン体の摂取量は多くなりがちです。尿酸値が気になる人は、アルコールの種類だけではなく、アルコールの摂取量に注意が必要です。

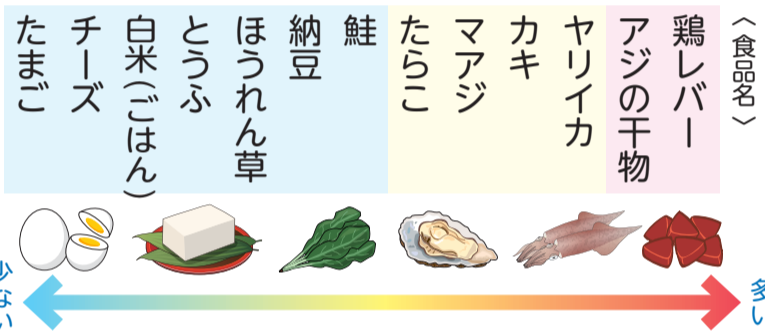
【軽い運動を】

激しい運動や無酸素運動は尿酸値を上げます。激しい運動でエネルギー源であるATPが大量に利用され、再合成が追いつかないと尿酸値が上がります。尿酸値が気になる人は、ウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。



今回のお話は尿酸値が気になる人だけに、肥満や血糖値が高い人にも有効な方法です。プリン体を正しく理解し、上手に付き合っていく生活習慣を見直さなければなりません。幸い、管理栄養士 笹川尚子

プリン体含有量のイメージ



- 「ワイスの答え」
1. 鶏レバー
 2. アジの干物
 3. ヤリイカ
 4. カキ
 5. たらこ
 6. 納豆
 7. ほつれん草
 8. 白米(ごはん)
 9. たまご
 10. たまご

きのこおろし あんかけそば

今月のレシビ

熱量 310kcal 塩分 1.2g



塩と上手におつきあい
すこしお

すこしお POINT

- だしをとるときの水の量を少なくすることで、しょうゆの使用量を減らし、減塩します。
- そばつゆを、あんにすることで薄味でも麺に味がよく絡みます。

材料 (2人分)

- そば(乾麺)…90g
- まいたけ…30g
- 大根おろし…60g
- かつお節…10g
- かたくり粉…小さじ2 (小さじ2の水でとくしておく)
- あさつき…1本
- みりん…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2

作り方

- 1 かつおだしをとり、漉したものを火にかけて、Aを加えてめんつゆを作る。
- 2 ①にBを加え、軽く煮込み、水溶きかたくり粉であんにする。
- 3 そばをゆで、水でよく洗い余分な塩分を洗い流す。
※温かいそばにするときは、この後熱湯にくぐらせます。
- 4 器にそばを盛り付け②をかけ、あさつきを盛る。

COMCOM No.589掲載
【管理栄養士】安達三栄 【フードコーディネーター】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸



事業所紹介コーナー

デイサービス ささぶえ (長岡市笹崎2-1-15)

『デイサービス ささぶえ』は、ご自宅への送迎・食事・入浴・機能訓練はもちろん、一人一人がやりたいことに取り組んでいただけるよう支援しています。ご利用者が楽しく生きがいを持って過ごせる場所として、以下の6つの特色を活かしたサービスを提供しています。

- ①「運動不足・現状維持・こうなりたい!のお手伝いをします」
ウォーカーやウォーターベッドなど5種類の運動機器があり、希望に応じて機能訓練指導員より運動メニューを作成することが可能です。
- ②「お体に合わせたお風呂のお手伝いをします」
一般浴・個浴・特殊浴の中からお体の状態に合ったお風呂を提供しており、安心して入浴することができます。
- ③「おいしい食事を提供します」
腕の確かな厨房スタッフが同建物内の調理室で毎日昼食を調理しています。皆様からは「ささぶえのご飯はおいしい!」と大好評です!
- ④「ご利用される皆さんの“声”を大切にしています」
15時のお茶は“喫茶ささぶえ”でご利用者からお好きなメニューを選択していただいております。スタッフも同席し、皆様の声を聞く大切な時間となっています。
- ⑤「普段行く機会のない“非現実”へ」
年に数回外出行事を実施しており、ホテルのレストランやカフェ、地域のコミュニティーセンターを貸し切って大運動会など、新しい取り組みを計画しています。
- ⑥「笑顔の絶えないスタッフがお待ちしています」
「和み・笑み・ふれあいの雰囲気づくり」を理念に、スタッフ一同安心してご利用いただけるよう日々努めております。



デイサービス ささぶえ ☎33-8111

利用希望がございましたら、
相談員までお気軽にお問い合わせ下さい!





ある日の風景

「コンサルテーション」



<今月の医療> 泌尿器科の病気について ながおか生協診療所 泌尿器科 片山 靖士

泌尿器科の病気について前回(すこやかスマイル2月No.177号)は頻尿、下部尿路症状について説明しましたが、泌尿器科はどんな病気を扱うのかまだよくわからない方も多いようです。

泌尿器科で対象とする臓器(表1)は、主に尿を作って排泄する尿路と、男性生殖器で、病気の種類は表2に示しました。

一般の外来では、女性は膀胱炎、過活動膀胱で受診される方が多く、男性では高齢者は前立腺肥大症、若い人は尿路結石症、性感染症で受診されることが多くみられます。

健康診断で尿潜血陽性を指摘された方は、蛋白尿もあれば内科的な腎疾患の可能性が高いと思いますが、潜血のみであれば、尿路結石、腎・尿路腫瘍が見つかることもありますので受診してください。50歳以上の男性の方は、ぜひ前立腺がん検診でPSA(前立腺特異抗原)採血を行って、異常があれば受診していただきたいと思います。また、前立腺癌と診断されても、ロボット支援手術、放射線治療(外照射、小線源療法、粒子線)、内分泌療法など治療方法がたくさんありますので、選択に迷う場合には相談においでください。

表1 対象臓器

尿路 腎臓、尿管、膀胱、尿道
男性生殖器 前立腺、陰茎、精巣、精巣上体、精管、精囊
後腹膜臓器 副腎

表2 対象疾患

腫瘍 良性、悪性：副腎、腎、尿路上皮、前立腺、精巣、陰茎
感染症 尿路感染症、性感染症
尿路結石症
下部尿路機能異常 前立腺肥大症、過活動膀胱
先天性小児泌尿器科
女性泌尿器科 尿失禁、骨盤性器脱
性機能障害 勃起障害、射性障害
男性不妊症
内分泌疾患



8月診療案内

[都合により診療体制が変更になることがあります]

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜 ★内山	井埜	井埜 ★内山	●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。
14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★田中医師の診療 …月曜・水曜午前 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせください。
16:00~17:30	井埜	井埜	井埜		井埜		休診

<8月のお休み> 1日午後、2日終日、3日午後、13~14日終日

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第1・2・3・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週 休羽賀医師 7/27~8/3

<8月のお休み> 1日5時終了、2~3日午後、13日終日、14日午後

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はWeb予約もできます。
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●発達外来、アレルギー外来は予約制
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		休診

<8月のお休み> 3日午後、14~15日終日

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…4日(土) 休羽賀医師 7/27~8/3

<8月のお休み> 1日5時終了、2~3日午後、13日終日、14日午後

■生協ながおかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は診察します。
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川	●訪問診療に出ている場合があります。
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	●8月1日(水)・8日(水)診療します。
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	<8月のお休み> 2日午後 3日午後 11日~15日終日
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川	源川	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

理事会報告

開催日 7月11日

- 報告事項
 - 第1号議案 4・5月の事業・経営状況の報告、6月の概況
 - 第2号議案 くらいしいき支援室報告
 - 第3号議案 委員会報告
 - 第4号議案 プラット高町空調修理について
 - 第5号議案 ケアマネ更新研修費用の法人負担について
 - 第6号議案 通所リハビリリキヤンバス・パレットユニフォーム購入について
- 協議事項
 - 第7号議案 GHささぎさき・DSささぎえ空調設備入替に係る補助金について
 - 第8号議案 フィリピン技能実習生受け入れについて
 - 第9号議案 短期借入金一部返済について
 - 第10号議案 2018年度夏季賞与支給及び資金手当てについて

以上、報告・協議の上、全員意義なく承認されました。

夏休みの宿題、自由課題にも!

6月29日(金)

バスハイク



行ってきました

ヤスダヨーグルト工場見学と 四大あやめ園五十公野公園

前日までの天気予報で雨を覚悟していましたが、当日の予報では傘マークが消え、朝から日差しが強く暑くなった6月29日(金)、満席のバスは安田ヨーグルト工場に向かって出発しました。お土産はヨーグルトのお買い得セットが人気で、保冷剤を追加してパンパンになった保冷バックを抱え、昼食会場へ。地元野菜をふんだんに使った料理を堪能し、市島酒造の酒蔵見学では短時間でしたが試飲を楽しみました。

そして最後は「五十公野公園あやめ園」。様々な色のあやめが咲き、今ちょうど見ごろ!という感じでした。

暑さで少し疲れましたが、とっても楽しいバスハイクとなりました。次回は秋頃の予定です。



市島酒造にて



“こども”も“おとな”も楽しめる 指でくるくるパステルアート

削ったパステルを指でくるくる塗りながら描くパステルアートは、指先の触覚を刺激し、脳の活性化を図り、癒し効果や集中力を高める効果もあると言われています。

絵を描くことが苦手な人でも、かんたん・きれいに描けます。自分だけの素敵な作品をつくってみませんか(^^)?

会場 特別養護老人ホームはるか

日時 8月20日(月) 10時~12時

●材料費...1人 500円

●定員...15名程度 **要申込み**

●締切り...8月17日(金)

講師 にたにゆうこ

パステル和 (NAGOMI) アート

正インストラクター

看護師・認知症予防学会員



【申込み】 くらいいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家通信

すこやかスマイル
8月の作業日

四郎丸
30日 9:00~
新町
31日 13:40~

スマイル短歌
初夏の陽に 向きて膨らむソラマメの
菜に声かけ野の水運ぶ
首藤 隆司 選
星野 四郎

活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

名称 元気とどけ隊

昨年誕生した“元気とどけ隊”。今年も養成講座を開催し、16名の参加がありました。

講座は全4回。効果がすぐわかる足指体操やフレイル予防のための栄養や食事について学びました。

昨年学んだタオル体操とともに、自身の健康づくり、班会や地域での集まりの場、フレイル予防取り組みのツールとして様々な場面で活用し、広めていきます。

参加者の感想

- 全ての講座がとてもためになった。●足指体操は効果が目に見えて分かってとても良かった。●栄養についての講座がとても分かりやすく面白かった。今後は運動だけではなく食事にも気をつけたい。
- 看護師さんの健康のついでの話聞いて、一層健康への意識が高まった。

元気とどけ隊オリジナルのTシャツを着て



今年も元気に
頑張ります!

※元気とどけ隊とは健康や運動について学んだ事を地域に広めていく活動をしていく方たちです。

☎くらいいきいき支援室 ☎30-1161

●牛乳パックください ~ベンチを作っています~

たくさんの方からご協力いただきありがとうございます。作業も順調にすすんでいます。まだ数が不足しており、**あと500パック必要です**。引き続きご協力よろしくお願ひします。

1000mlのものであればジュース類のパックでもOKです。パックは**開かず**に、よく**洗い、乾燥させ**、かんだりハビリパレットまたは、わいが家までお持ちください。

【お問い合わせ】 かんだりハビリパレット 担当:小方 ☎32-3888

この状態で
お持ちください



【ほのぼの班より】 くださーい! (健康まつりに出店します)

家でねむっている日用品ご寄付ください。

受付期間 8月1日(水)~20日(月)。新町わいが家までご持参ください。

地域の茶の間 なごか わ になーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎しお茶をうそ。

会場: 健康の駅四郎丸、地域交流センター(14)

開催: 毎月第1、3、4日

今年度の開催日 8月4日、10日、17日、24日、31日、9月7日、14日、21日、28日

8月はお休み。
次回は9月3日です。

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由
コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561 / くらいいきいき支援室 ☎30-1161

2018.8月 わいが家の予定

四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)
6日 13:30~14:30 ¥200
- なごか わ になーれ(毎月第1月曜)
お休み 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)
27日のみ 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会(毎月第3木曜)
お休み 10:00~11:30 無料

新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金)
お休み 14:00~15:00 ¥200
- 手芸の会(毎月第1、3金曜※今月は第3、4金曜)
17、24日 10:00~12:00
- 映写会(毎月第3火曜)
21日 13:00~15:00 無料
「八甲田山」-1977年- 出演:高倉健 北大路欣也 加山雄三 ほか
小説「八甲田山死の彷徨」を原作とする日本映画。山岳遭難事故を題材とした、自然の猛威や組織の不条理などが描かれている大作です

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)
毎週土曜日 9:30~10:30 無料
8月 4、18、25日
- わいが家カフェ(体操終了後)
¥100 ※カフェは自由参加
10:30~11:30
- ハイタッチ(会場:高町わいが家)
毎週水曜日 9:30~10:30 ¥100
8月 1、8、22、29日
- 茶話会(体操終了後)
10:30~11:30
- 新町わいが家
第1、2、3土曜日
9:30~10:30 無料
8月 4、18日

●今月のオレンジカフェ

『楽しく脳を活性化脳トレ』

講師 フィットネスレインボートレーナー

日時 8月25日(土)10:00~12:00
※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家(泉1-7-20) 参加費 100円

☎くらいいきいき支援室 ☎30-1161

映画 標的の島 風かたか 119分

辺野古、高江、宮古、石垣——なぜ闘うのか?

8月15日(水)18時~アオーレ長岡交流ホールA
前売り1000円/当日1300円/障害者・療育手帳・高校生 500円

●映画終了後20時~福本圭介氏講演会

「今、私たちは沖縄の声はどう応答すべきか」

主催:長岡アジア映画祭実行委員会 TEL090-4520-4222

ひとりじゃないよ。みんなで食べよう // 今月の銀河食堂 (地域食堂)

8月11日(土) 10:00~ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】こども100円 おとな300円
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】くらいいきいき支援室 ☎30-1161