



今月は松中千尋保健師

夏に注意！「痛風発作」

「風が吹いても痛い」といっほど耐え難い激痛を伴う病、「痛風」。夏は痛風の発作が増える季節と言われています。

痛風発作は どうして起こる？

痛風は体の中の老廃物である「尿酸」が関節にたまって起こります。通常体内で



生成された尿酸は尿とともに排出され、血液中の濃度は一定の範囲に保たれますが、尿酸の生成が増加したり、排出がうまくいかなくなるなど、血液中の溶けきれない尿酸が結晶となり、関節にたまることで痛風の症状が表れます。

痛風発作が夏に多い理由

暑さにより汗をかくと、脱水状態になりやすく、血液中の尿酸濃度が高くなります。さらに、夏にはビールや冷たいジュースを好んで摂取する傾向がありますが、これらの飲み物には尿酸の生成を促進する成分が含まれています。またアルコールには利尿作用もあり、さらに脱水を起こしやすくなります。

夏の痛風予防のポイント

- 適切な水分摂取：尿酸は尿とともに排出されるため、腎機能や心機能が低下している人でない限り、十分な量（1日2リットル以上）の水やお茶を摂り、尿をしっかりと出すことが大切です。
- アルコール、ジュース、スポーツドリンクを摂りすぎない
- 健康的な食事：プリン体を多く含む食品（エビ、レバー、干物など）を食べ過ぎず、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 適度な運動：ウォーキングなどの軽い有酸素運動は血液循環を促進し、尿酸の排泄を助けます。ただし、激しい運動は筋肉で尿酸の原料が作られてしまうため避けましょう。

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その202



管理栄養士 島博子

今月のお料理

見たほも涼しい♪

ところてんときゅうりの薬味あえ

今回は、ところてんときゅうりの薬味あえのご紹介です。ところてんであえもの？と思うかもしれませんが、薬味たっぷりです。ところてんはてんぐさという海藻からできており、100グラム当たり2キロカロリーと非常に少なく、ほとんどが水分と食物繊維でできています。食物繊維は便通を整えたり、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排泄してくれる働きがあります。

【作り方】

- ところてんはしっかり水切りをする。
- きゅうりは小口切り（薄切り）にする。塩少々で塩もみし、時間を置いたら水けを絞る。
- Aはそれぞれせん切りにする。
- ボウルに①とBを入れて混ぜ合わせたら、②を加えてあえ、器に盛る。③をそれぞれ中央に添える。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

暑い日にこそ冷やして食べてください♪

エネルギー（1人あたり）：約54kcal
塩分：約0.8g

【材料（2～3人分）】

- | | |
|--------------|---------------|
| ところてん … 1パック | 白いりごま … 小さじ1 |
| きゅうり … 1本 | しょうゆ … 大さじ1/2 |
| 青じそ … 12枚 | 酢 … 大さじ1/2 |
| しょうが … 小1/2個 | ごま油 … 大さじ1/2 |
| みょうが … 1個 | 塩昆布 … 小さじ1 |
| 塩（塩もみ用）… 少々 | |

Cooking

Calendar

Health August Calendar

8月の健康カレンダー

8月の休日救急当直医

日	病院名	診療科目
4日	熊野路クリニック 島崎整形外科医院	内科 整形外科
11日	かじの内科クリニック 五郷診療所	内科 内科
12日	相野谷診療所	内科
18日	くろしお耳鼻咽喉科 尾呂志診療所	耳鼻咽喉科 内・外科
25日	笹屋内科外科 みやきりハビリテーションクリニック	外科 整形外科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。
※ 相野谷診療所の休診日は8月15日（木）、16日（金）です。

子どもとお母さん（会場：鶴殿福祉センター）

日	内容と開催時間
5日	4か月児健診 10か月児健診 午前9時～
8日	1歳2か月児歯科健診 1歳8か月児健診 午前9時～
1日	3歳児歯科検診 午後1時～

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内容と開催時間
9日	育児相談 午前10時～11時
23日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分
20日	子育てほっとサロン 午前10時～11時20分

※ 詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ チェアエクササイズ	
7・21・28日	まなびの郷 午前9時15分～10時15分
2・9・23日	大里多目的集会施設 午前9時15分～10時15分
◆ まちかどエクササイズ	
7・21・28日	まなびの郷 午前10時30分～11時30分
2・9・23日	神内福祉センター 午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス（しっかりコース）	
6・20日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆ スポーツボイス（ゆったりコース）	
27日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①14日	ピーアップシンプウ 午前11時～午後1時
②7・21日	

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
1日	鶴殿地域交流センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
8日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
21日	成川生活改善センター 午前10時～11時
22日	井田公民館 午前10時～11時
28日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
◆ スマイルヨガ	
7・21日	神内福祉センター 午前10時～11時
1・8・22・29日	まなびの郷 午前10時～11時
2・9・23・30日	鶴殿福祉センター 午前10時～11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。