

夏に急増する痛風。

ビールだけが原因じゃない？

『痛風』と聞くと、中高年に多いイメージですが、最近では20代、30代などの若者の痛風発症も年々増えています。背景には『過食』や『運動不足』などの不健康な生活習慣に加え、『食生活の欧米化』が要因とされています。

痛風の原因となる血中の尿酸は、発汗など体内の水分が奪われることでも上昇します。暑さが増す夏は、特に尿酸値が上がりやすい季節です。

●痛風（高尿酸血症）予防4か条

- ① 肥満は危険因子。ダイエットを。尿酸値や血糖値が高めで、肥満の場合は、減量が治療の基本となります。腹八分を心がけましょう。
- ② 水を飲んで尿をしっかりと出す。医師から水分を制限されていない限り、十分な量の水分をとり、尿をしっかりと出します。清涼飲料水・スポーツ飲料は、糖分が多く含まれていて肥満の原因になるので、水・お茶などを飲むことをお勧めします。
- ③ 尿をアルカリ化する食品（野菜・海藻類）を摂る。尿をアルカリ性に保つと血中の尿酸が低く抑えられます。野菜・海藻類を十分に摂取しましょう。
- ④ アルコールを飲みすぎない。

すべてのアルコールは尿酸を増やし、排出も妨げてしまいます。アルコール類の飲みすぎには注意しましょう。  
夏はビールがおいしい季節ですね。でも、痛風予防4か条を心がけて節度ある飲酒を楽しみましょう。



保健師

よく噛んで腹八分

野菜・海藻の摂取

適量のアルコール

ビール 500ml 焼酎 (25度) 100ml (0.6合)

1日の目標 1.5L

企画 企画調整課からのお知らせ 問 企画調整課 商工観光係 ☎476-1111(221)

◆広域交流活性化センターあすばる大崎（温泉施設）の利用時間の変更について

平成27年7月17日（金）から8月31日（月）まで下記のとおりとなります。

	変更前	変更後
平日 (月～金)	6:00～8:00 13:00～22:00	6:00～8:00 10:00～22:00
土・日・祝	6:00～8:00 13:00～22:00	7:00～22:00

毎月第3火曜日は定休日です。

【お問い合わせ先】あすばる大崎 ☎099-471-6666

◆町営益丸プールがオープンしています！

プールは水質管理のため、定期的に水の入れ替えを行っています。入れ替えの予定日は下記のとおりです。なお、幼児用プールは毎日使用できます。

水の入替え日（大プール）	
7月	15日（水）
	22日（水）
	29日（水）
8月	5日（水）
	12日（水）
	19日（水）
	26日（水）

- 【プール入場料】 210円（4歳以上）
- 【開放期間】 7月1日（水）～8月31日（月）まで
- 【開設時間】 9:00～18:00
- 【お問い合わせ先】  
くのにの松原キャンプ場  
☎099-476-3611  
お問い合わせ時間 8:00～18:00