

中央第一支部

医療生協 秩父地区
 発行責任者 齋藤 弘子 24-3712
 編集担当 山中 順子 22-1150
 2017年4月1日 発行

組合員数 799人
 機関紙配布 752部
 配布者数 33人

第166号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協

◇放射能測定◇

平成29年3月23日(木) 午前中曇り微風

今年のはじめての測定です。多少の変化は見られますが特に問題はないようです。引き続き3ヶ月毎に測定を行ないたいと思います。国の基準(毎時0.23マイクロシーベルト)

測定場所	測定値		
	前回	今回	
おじゃがの家	0 cm	0.061	0.054
	50 cm	0.070	0.056
	100 cm	0.067	0.060
中宮地公会堂(砂場)	0 cm	0.047	0.052
	50 cm	0.046	0.054
	100 cm	0.046	0.054
東高校庭(下宮地)	0 cm	0.051	0.059
	50 cm	0.052	0.051
	100 cm	0.054	0.057
農園ホテル近くの梅林(上の台)	0 cm	0.057	0.063
	50 cm	0.065	0.061
	100 cm	0.053	0.056
第一小学校グラウンド(上宮地)	0 cm	0.065	0.070
	50 cm	0.059	0.068
	100 cm	0.059	0.062
宮ノ側児童公園(砂場)	0 cm	0.059	0.059
	50 cm	0.053	0.062
	100 cm	0.054	0.054

4月の予定

6日(木) 10時~12時
 機関紙仕分け
 運営委員会

9日(日) 荒川春の道草展

13日(木) 10時~12時
 パソコン教室

20日(木) 10時~12時
 パソコン教室

23日(日) さきたま古墳公園
 北鴻巣駅前9:30~11:30 受付

支部総会が行われました。

3月30日(木) 中宮地公会堂で20名の参加がありました。支部長挨拶。職員の「定期巡回・随時対応サービスとは」のお話
 2016年度活動報告及び会計報告
 2017年度支部役員・役員分担
 2017年度活動計画・など提案。採択承認されました。

支部長	齋藤弘子		
副支部長	齋藤京子		
会計	関根憲子		
健康づくり委員長	福泉幸子		
社保まちづくり委員長	黒沢智江		
事業所利用委員	新井エツ子		
行政区委員	石井智恵子		
機関紙担当	山中順子	会計監査	新井初子
広報(ニュース)担当	八木由紀子	協力員	黒沢康男
総代	高橋絹江	協力員	齋藤茂

今年度も中央第一支部宜しく願いいたします。

3月11日、東日本大震災後、6年をむかえました。昨年5月福島へ行ってきました。ガレキがうず高く積み、建物が津波に流され土台だけ残されていた場所も防潮堤工事が進められていて、大型ダムが土ほこりを上げながら走っていました。まだ人が住めるようになるには長い時間がかかると思われました。まだ行方不明の人もいるのに6年がたち、地震、津波の恐ろしさを忘れがちになっています。過去の出来事にしてしまわないようにしたいと思います。
 ...匿名



今月号も中央第一支部運営委員の八木由紀子さんの(若草栄養塾NO2)が連載されています! 裏面もお読みくださいませ。日常の食事のバランス等質問が御座いましたら支部までご連絡ください。

高尿酸血症を防ぐ

尿酸は、細胞の遺伝子の中に含まれるプリン体と呼ばれる成分が分解されて、できる老廃物で、腎臓から尿とともに排泄されます。しかし尿酸が過剰につくられ、排泄されにくくなると、血流中の尿酸がどんどん増えてしまいます。その結果尿酸塩という結晶になって関節や腎臓にたまります。

通常、血液中の尿酸値は6mg/dl未満で7mg/dl以上になると、高尿酸血症と診断されます。

痛風の典型的な症状はその名のとおり「風が吹いても痛い」といわれるほど関節の激痛です。

尿酸の原料となるプリン体は、肉や魚介類に多く含まれているので、かつて痛風は「ぜいたく病」と言われていました。またエネルギーの摂りすぎで肥満気味になると、尿酸を代謝する、機能が衰えて高尿酸を起し、痛風につながります。

アルコールも大きな要因です。アルコールは体内で尿酸をつくり、尿酸を滞らせるためです。

特にビールにはプリン体が多く含まれています。

次に食品中のプリン体含有量を記します。

食事のとり方を工夫して症状を軽くし、予防をしましょう。

食品 100g の プリン体含有量	食品の種類
プリン体含有として 考慮に入れなくとも よい物	蜂蜜・果物・卵・乳類・砂糖類・ココア・コーヒー・ チョコレート・ フルーツジュース・バター・チーズ・ 油脂類・穀類・野菜
75mg	魚・肉・貝類・・・アジ・カニ・ウナギ・ 燻製タラ・ニシン・カキ・マグロ・サケ・トリ肉 穀類・・・オートミール 豆類・・・インゲン豆・エンドウ豆・納豆
75～100mg	魚・肉類・・・コイ・タラ・ヒラメ・ワカサギ・ジャコ・カマス・マス・ カモ・牛肉・ベーコン・牛舌・豚肉・ハト・ウナギ・シチ メンチョウ・鹿肉
150～1000mg	魚・肉類・・・いわしの塩漬け・油漬いわし・ 肝臓・腎臓・脳・肉いわし

- プリン体として考慮しなくてもよいもの毎日 75mg 以下のものは、1 日おきに 1 品。75mg～100mg のものは 3 日おきに 1 品、それ以上のものは、控えるのがよいでしょう。

● トピックス

この病気は古くから知られ、王侯貴族など、暴飲暴食ができる人に多発していたので

「帝王病」「ぜいたく病」と呼ばれていました。アレキサンダー大王、ルイ三世、ダービン、ニュートン、マルチンルーターなど多くの署名人達が痛風に悩まされていたといわれています。

管理栄養士 八木由紀子