

しずおか健康長寿財団

だより 26

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをお手伝い!

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

○ねりんピック富山2018に静岡県選手団を派遣します

当財団主催の「静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会、美術展」の成績優秀者を静岡県代表として、「ねりんピック(全国健康福祉祭)」に派遣しています。



前回の秋田大会の総合開会式

本年は、富山県において11月3日(土)～6日(火)の間、開催されます。

派遣する選手団は以下のとおりです。(当財団ホームページに選手名を公表しております)

スポーツ交流大会	卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ベタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道
ふれあいスポーツ交流大会	水泳、グラウンド・ゴルフ、ラグビーフットボール、ボウリング、サッカー、ソフトバレーボール、ウォークラリー、太極拳、ダンススポーツ、パークゴルフ、カローリング、ビーチボール
文化交流大会	囲碁、将棋、健康マージャン、川柳
合計	26競技 195人(予定)
美術展	日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真 6部門 12作品

静岡県選手団の活躍を期待しています。

○「第22回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。この美術展は「ねりんピック紀の国わかやま2019」の選考会も兼ねます。

参加資格	昭和35年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円(1人1部門につき1点、複数部門出品可)
出品申込締切	平成30年10月31日(水) *当日消印有効です。(当財団ホームページから申込書のダウンロードができます)

優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。

申込みいただいた全作品を平成31年1月19日(土)～1月27日(日)の間、静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。



前回の【日本画部門】県知事賞作品「樹魂」

【問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団
Tel 054-253-4221

〈保健指導講話〉

できることから実行しよう!高尿酸血症の予防と改善



稲本今日子
総合健診センター
保健師

★高尿酸血症とは

血液中の尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態のことです。

7.0mg/dLというのは、血液中に尿酸が溶け込める限界とされる濃度で、これを超えると溶けきれない尿酸が体にたまり始めます。



★痛風(痛風発作)とは

尿酸値が高いほど、またその状態が長く続くほど、尿酸が関節の中で結晶化し、たまるようになります。その結果、関節が腫れ上がり、激しい痛みを起こすのが痛風です。痛風発作とも呼ばれるこの関節炎は、多くが足の親指の付け根に起こります。

国内の痛風の人は、現在100万人以上いると考えられています。また、痛風予備軍の高尿酸血症の人は約1000万人いるといわれ、その数は増え続けています。かつては40代から50代に多い病気でしたが、最近は30代の発症が増えています。

また、高尿酸血症に加え、糖尿病や高血圧、肥満などが重なると、動脈硬化を進め、腎臓や心臓へも大きな障害を及ぼします。そうならないためにも、現在の生活習慣を見直し、改善を心がけましょう。

★高尿酸血症予防と改善のポイント

1. 肥満を解消しましょう

皮下脂肪がたまると尿酸の排泄が妨げられます。さらに内臓脂肪がたまった状態では、尿酸が多く産生されます。肥満度が高くなるほど、尿酸値も高くなる傾向にあります。まずは、1日1回体重計にのる習慣をつけましょう。



2. 野菜・海藻をたっぷり食べましょう

尿をアルカリ性に傾けるので、尿酸が溶けやすくなり排泄されやすくなります。また、低カロリーなので、肥満解消にも役立ちます。



3. プリン体の多い食品の食べ過ぎに注意しましょう

尿酸は、プリン体という物質が肝臓で分解されてできます。レバー・魚の干物など、プリン体を多く含む食品摂取は控えましょう。



4. 水やお茶でしっかり水分補給しましょう

尿酸の約8割が尿中に排泄されるので、水分を多めにとると、尿量が増えて尿酸が排泄されやすくなります。



5. アルコールを控えましょう

アルコールが体内で分解される過程で尿酸がつくられるため、どんな種類のお酒でも多く飲めば尿酸値が上がります。特にビールにはプリン体が多く含まれているので、要注意です。ビールなら1日500mlまで、日本酒なら1合(180ml)までを心がけましょう。

6. 適度な運動を心がけましょう

短距離走のような激しい無酸素運動は、尿酸値を上げます。一方で、ウォーキングや水泳のような息が上がらない程度の有酸素運動は、尿酸値を下げます。適度な有酸素運動を定期的に行いましょう。



7. ストレスを上手に解消しましょう

ストレスをためると痛風発作を起こしやすくなります。しかし、ストレス発散の方法として暴飲・暴食すると、尿酸値が上がります。ストレスは、体にやさしい方法で、ゆっくりと発散させましょう。

参考:(社)日本家族計画協会

よいクルマ、よいサービス



C-HR



トヨタレンタリース 浜松

- 高台店 ☎ 0120-56-6650
- 元城店 ☎ 0120-01-0071
- 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097
- 雄踏店 ☎ 0120-51-5227
- 天王店 ☎ 0120-10-2234
- 掛川店 ☎ 0120-71-0095
- 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211

ネットで簡単予約!! <http://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00~20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)