



健康だより

痛風発作を予防しよう

ある日突然、足や指の関節に腫れや痛みが出現する痛風発作。風が吹くだけで激痛が走り、歩くことさえもままならなくなる場合があります。

●痛風発作の原因は尿酸

尿酸が高い状態が続くと血液から関節へと漏れ出し、結晶を作ります。結晶ができるとう白血球がその結晶を壊そうとするので関節に炎症や痛みが生じます。

●痛風発作は男性に多い！

痛風発作を起こす人の約9割は男性です。女性は女性ホルモンが体内の尿酸を排出する働きを持っているため、痛風発作を起こしにくいです。

●痛風発作は夏に多い！

痛風発作が夏に起こりやすい原因として、以下の3つが考えられます。

1. 汗をかくことで脱水になり、血液中の尿酸値が上がる
2. アルコール（特にビール）の摂取量が増える
3. 清涼飲料水の摂取量が増える

アルコールに含まれるプリン体、清涼飲料水に含まれる糖質は尿酸値を上昇させます。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。暑い夏にスポーツで汗をかき、熱中症予防のために糖質を多く含んだ清涼飲料水を飲み、ビールで乾杯はとても危険です。バランスのよい食事、適度な有酸素運動、水や麦茶でこまめに水分補給をして、痛風発作を予防しましょう。



- お問い合わせ先
甲佐町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

筋力トレーニングマシンが3台増設！

甲佐町フィットネスセンターに新しく増設した筋力トレーニングマシンを紹介します。

●レッグプレス

大腿四頭筋やハムストリングス、お尻の筋肉（大臀筋）が鍛えられます。膝、腰、足首などの痛みや違和感がある方でも、軽い負荷から始められ安全にトレーニング

することが可能です。

●ラットプルダウン

主に背中中の筋肉（広背筋）が鍛えられます。背中を鍛えることで、基礎代謝が上がり、肩こり予防や姿勢改善にも効果が期待できます。

●チェストプレス

胸の筋肉（大胸筋）と二の腕（上腕三頭筋）が鍛えられ、二の腕を引き締める効果も期待できます。

甲佐町フィットネスセンターにぜひお越しください。



▲増設した筋力トレーニングマシン

- お問い合わせ先
甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しませんか？応募期限は毎月
7日まで。ご応募お待ちしております

お詫び

受信環境不具合により、令和6年4月にご応募いただいた方
の受付ができておりませんでした。まことに申し訳ございませ
ん。現在は復旧しておりますので、再度ご応募をお願いします。
受付はこちらからです▶

■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



古閑 ^{ゆいか} 結香 ちゃん（1歳）

父・光さん

母・春香さん（岩下二区）

いたずら大好き！

のびのび大きくなってね！

5月・6月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

5月16日（木） 午前9時

6月20日（木） 午前9時

+ 7か月児健診

5月16日（木） 午前10時

6月20日（木） 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

6月7日（金） 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

5月14日（火） 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

6月21日（金） 午前9時20分

+ 3歳児健診

5月14日（火） 午後1時20分

● 5月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（電野保育園内）☎096-234-0305

| | |
|--------|-------------|
| 1日(水) | 身体測定(身長・体重) |
| 8日(水) | お散歩 |
| 10日(金) | 母の日のプレゼント作り |
| 13日(月) | 折り紙遊び |
| 15日(水) | 園庭遊び |
| 17日(金) | おやつ作り(要予約) |
| 20日(月) | 牛を見に行こう |
| 22日(水) | ブロック遊び |
| 24日(金) | シール遊び |
| 27日(月) | ママごと遊び |
| 29日(水) | 製作 |
| 31日(金) | 砂場遊び |

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

| 月 日 | 当番医 | 電話番号 |
|-------|--------|--------------|
| 5月5日 | 荒瀬病院 | 096-234-1161 |
| 5月12日 | 谷田病院 | 096-234-1248 |
| 5月19日 | 桃崎整形外科 | 096-235-8111 |
| 5月26日 | 荒瀬病院 | 096-234-1161 |

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください