

お誕生おめでとう

2月21日から3月20日まで届け出分



藤ノ木友輔くん

上に元気のよいお姉ちゃんがいま
すが、友輔は男の子なのでお姉ちゃん
よりも元気で大きく、強い子にな
ってほしいです。

【母：睦子さん談】

氏名	保護者	地区
藤ノ木友輔	茂	中台
鈴木美結	勇治	西
篠崎彩衣	敬二	西
行方裕香子	義治	牛熊
志鎌隆成	雅彦	上町3
越川浩樹	浩文	東町1
平山大夢	實	新生会
田邊勇	洋	古川
伊藤志保	知明	西
伊藤新弥	敏信	南川岸

こんにちは！保健婦です

あたたかくなり、ゴルフや草
野球に汗を流し気分爽快、ビー
ルをぐいぐい。気分よく布団に
入ったあなたの足の指のつけ根
に突然激痛が走った。

というのは痛風の代表的な例
です。痛風は血液中の尿酸が大
量に増え、それが関節にたまっ
たある日、突然痛み出します。
患部は赤くはれあがり、布団が
さわっても痛むような状態で歩
けない人も少なくありません。
痛み止めと肉食、飲酒を控えれ
ばとありあえず、痛みはおさまっ
ていきます。それからが、痛風
との本当のお付き合いの始まり
です。痛みがおさまっても、尿
酸の高い状態は続きます。定期
的な血液検査で、尿酸値をチェ

痛風



ックしましょう。尿酸をさげる
薬が出されれば、きちんと飲み
ます。
尿酸をあげる食品も控えまし
よう。もつ類は多くても週に1

〜2回。白子やあん肝も尿酸が
高くなります。また、アルコー
ル類も同様で、ビールなら一本、
日本酒なら一合、ウイスキーな
らダブル一杯が妥当です。

痛風にかかるのは男性で、女
性は殆どいません。ホルモンの
関係で、女性は体に尿酸がたま
りにくいのと、男性は仕事によ
るストレスや飲酒家が多いこと
などが大きく影響しているよう
です。また、尿酸の高い方は、
高血圧や肥満、高脂血症、糖尿
病なども多いようです。無茶な
生活をしていないか、見直して
みましょう。

- ①年齢は40歳〜50歳代である
- ②文句なしに太っている
- ③とにかく忙しい
- ④魚より肉が好き
- ⑤お酒が好き
- ⑥水、お茶など殆どのまない
- ⑦たまにスポーツをする
- ⑧父親、兄弟が痛風である

5個以上当てはまった人は、尿
酸検査をおすすめします。
環境衛生課保健婦 尾辻久美子

休日当番表

とき	内科系	外科系
4月7日	大網小児科クリニック(大網白里町) TEL0475②7405 高橋医院(成東町) TEL0475②2450	大平医院(松尾町) TEL⑥6012
4月14日	吉橋医院(東金市) TEL0475②2081 伊藤医院(成東町) TEL0475②2508	東葉クリニック(東金市) TEL0475③3311
4月21日	秋葉医院(東金市) TEL0475②2039 石橋医院(成東町) TEL0475②2117	とよだ整形外科(成東町) TEL0475③7800
4月28日	岡崎医院(東金市) TEL0475③3313 鈴木医院(山武町) TEL0475③1002	田波整形外科(東金市) TEL0475③2828
4月29日(祝)	板倉医院(大網白里町) TEL0475②6174 宇井医院(蓮沼村) TEL0475③2522	高根病院(芝山町) TEL0479⑦1133
5月3日(祝)	日吉台クリニック(東金市) TEL0475③0510 小松医院(山武町) TEL0475③2166	両総病院(東金市) TEL0475③2700
5月4日(祝)	福島医院(大網白里町) TEL0475②4401 あきは病院(蓮沼村) TEL0475③3711	成東医院(成東町) TEL0475③2235
5月5日(祝)	西田医院(東金市) TEL0475③1393 鈴木医院(横芝町) TEL③0126	九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑦8282
5月6日	岸本医院(東金市) TEL0475③4885 石毛医院(松尾町) TEL③2160	日向台クリニック(山武町) TEL0475③1491

会場は笑いの渦 落語演芸会



2月15日、栗山地区福祉ネッ
トワーク主催で、若手落語家の
古今亭菊輔さんによる演芸会が
栗山中央共同利用施設で開かれ、
地区のお年寄りなど約60名が参
加しました。
菊輔さんは、成東高校落語研
究会の出身で35歳、現在は東京
に在住しており、全国で活躍中。
アップテンポでリズムミカルな
語り口で、参加者を笑いの渦に
包み、あっという間の1時間で
した。