

このまちで...

今回は、中岡哲平くん(野市中1年)から紹介の乾和広さん。
中岡くんいわく、「とても気さくで、おもしろい人」だそうです。



「野球をやっているとよかったのは、人と人の繋がりができたことですね」と日焼けした顔から笑みがこぼれます。

小学校5年生のときに、幼なじみのお兄さんから誘われて始めた野球は、社会人になった今も続けており、現在、所属しているチーム「NOAH」は、県外から高知に戻ってきたとき、友だちと一緒に帰ったチームです。練習は週1回、19歳から36歳までの20人が集まり汗を流しています。野球はとにかく、下半身がしっかりしていないとダメ。今でも走ることは、毎日欠かさないと言います。

野球は人を大きくする

乾 和広さん(34歳・野市町)

「実は、こだわっている番号があるんです」。きつかけは高校時代、阪神タイガースのキャンプを野球部員として手伝いに行ったことから、間近で見るプロ野球選手の動きは素晴らしい、その中でも小柄なのに打力のすごさが際立っている。

※今回は、乾さんの教え子で、今も野球を頑張っている岩元源崇くん(野市中学校1年生)です

おおきくなあれ

わがやの王子さま



こまつ 小松 泰介 くん

★平成24年2月18日生まれ
★長男 ★パパ 寛史さん
★野市町 ★ママ 美穂さん

★ご両親から...
日に日に成長する泰介! 毎日Happyです!
元気で活発な子に育ってね♥

おおきくなあれでは、3歳の誕生日までのお子さんの応募をお待ちしています。ご希望の方は、お子さんのお名前・生年月日・ご両親のお名前・住所・メッセージ・写真(データ可)を秘書広報係までお送りください。応募は、持参・郵送・メールで受け付けています。 ■総務課秘書広報係 ☎57-8500

クイズに答えてプレゼントをゲットしよう!

◆クイズ◆

7月15日に行われた市長選挙の総投票者数は、何人だったでしょうか。

プレゼント お好み焼き(600円~880円相当)・・・5名 ◆提供/ミヤ福

※当選の方にお食事券をお送りいたします

応募方法 ①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤広報誌への意見・感想を明記の上、ハガキまたはメールでご応募ください。

◆あて先 〒781-5292野市町西野2706
香南市役所総務課秘書広報係 まで
☐ kouhou@city.kochi-konan.lg.jp

締め切り 8.31(金) 当日消印有効
※当選者は「広報こうなん10月号」で発表します

◆6月号当選者◆ おめでとうございます。
第2香南くらしお園のお花ソルトをプレゼントします。

野市町/小松澄さん・大井晴志さん
香我美町/弘瀬沙也香さん
◆6月号答え/無料

今月のプレゼント



携帯の方はバーコードから応募できます。
※バーコードリーダーはメーカーや機種により表示できない場合があります

TEPPAN BASE ミヤ福

鉄板焼のお店なのに一品料理やスイーツなどメニューも多く、新しいスタイルで定評のある「ミヤタヤ」(高知市)の2号店として、6月11日にオープンしたミヤ福。約20種類あるお好み焼きはふわふわ。オスは、お好み焼きの中から半熟卵がトロリと出てくる「ミヤ玉焼き」。香南市ならではのニラをたっぷり使った、お好み焼きと焼きそばもオススメ。焼ける音と香ばしい香り...五感で楽しめるお店です。

■営業時間 11:00~14:00、18:00~23:00 ■定休日 火曜日
■住所 香南市野市町西野520-1 ■TEL 0887-56-3890

写真は、すべてミヤ福提供

プレゼントコーナーへ提供くださるお店を募集しています。

シリーズ 特定健診

尿酸値 気にしていますか

肝腎要の「腎臓」
あなたの腎臓は
元気ですか?



腎臓は、ソラマメ形をした握り拳くらいの大きさです

今回は、慢性腎臓病とは関係がないと思われがちで、実は関係の深い「尿酸」について紹介します。

病状がかなり進行してからでないとい自覚症状が現れない慢性腎臓病。腎機能が低下すると、この正常な状態には戻りにくく、重症化すると体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には人工透析や移植が必要になってしまいます。そうならないためにも、健診で自分の腎臓の状態を知り、早期発見・早期治療によって、腎臓の機能を低下させないことが、とても大切です。

①尿酸は細胞の老廃物の1つ

血液中の尿酸の濃度のことを「尿酸値」といい、この値が7.0mg/dlを超えたら「高尿酸血症」と呼びます。尿酸は、からだの新陳代謝の過程でできる老廃物のひとつです。尿酸は腎臓でろ過され、約3/4が尿として、残りの約1/4が便や汗などから排泄されます。尿酸が体内でつくれ過ぎたり、不要となった尿酸がうまく体の外に排泄されなくなると、尿酸の濃度は高くなります。

②高尿酸血症と合併症

高尿酸血症の状態が続くと、尿酸が針状の結晶となり関節や腎臓に溜まります。その結果現れる有名な症状が、激痛発作を伴う関節炎の「痛風」です。また、腎臓に沈着すると、腎臓の働きが低下します。腎障害が進むと腎不全を起こし、透析が必要になることもあります。

このように、最近では高尿酸血症は、慢性腎臓病(CKD)や高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいことも分かってきました。生活習慣病のベースにはメタボリックシンドロームといわれる内臓脂肪型肥満の代謝異常がありますが、高尿酸血症も全身の代謝異常のひとつの現れともいえます。高尿酸血症はこれらの病気に密接に関係し、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクを高めているといわれています。

症状がなくても、生活習慣を改善しない限り合併症は着実に進行しています。症状が出てから治療するのではなく、日ごろからの予防が大切です。

③予防のポイント

“尿酸値が高い”と言われると、とかくプリン体の高い食品の制限に目が向きがちですが、食品のプリン体からつくられる尿酸は全体の20%に過ぎず、残りの80%は体内の代謝によってつくられています。プリン体を多く含む食品(レバー、カツオ、エビ、白子、ビールなど)をたまに食べたからといって、急激に尿酸値が上がるというものではなく、大切なのは、尿酸値を上げやすい生活習慣全体を見直すことです。

- ①食べ過ぎに気をつけ、体重増加を防ぎましょう。
適正カロリーを守り、魚卵や内臓などプリン体の多い食品は「たまに」「少し」楽しむ。
- ②アルコールを減らしましょう。
ビールに限らずアルコールそのものが尿酸値を上げる原因に。
- ③水分を十分にとりましょう。
1日2リットルを目安に、水やお茶で水分補給。
- ④適度な有酸素運動をしましょう。
ウォーキングなど軽い運動を継続する。
- ⑤ストレスを上手に発散しましょう。



特定健診では、腎機能の目安をクレアチニン値により、eGFR(糸球体ろ過量推算値)を算出し、表示しています。

年齢	eGFR値
40~69歳	≧49.9
70歳以上	≧39.9

※詳しくは健康対策課までお問い合わせください

<1人分の栄養価>エネルギー 67kcal
たんぱく質 4.4g 脂質 3.2g
カルシウム 63mg 塩分 0.4g

作り方

- ①おくらは熱湯でさつとゆでて、冷水に取って水気を切る。へたを取って斜め切りにする。
- ②青しそは細切りにする。
- ③ボウルにAの調味料を合わせ、①と②、大豆を加えてあえる。

材料 (4人分)

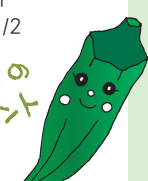
おくら 200g
ゆで大豆 80g
青しそ 4枚

A 酢...大さじ1
しょうゆ...大さじ1/2
ごま油...小さじ1
さとう...小さじ1/2

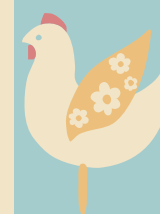
Memo

- ★カロチン、ビタミンC、カルシウム、鉄分などを豊富に含みます。
- ★独特の粘りには、ムチンやペクチンが含まれます。
- ★夏バテや食欲がないときにおすすめの野菜です。

「オクラひめ」のワンポイント



こうなん 元気



問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

『慢性腎臓病』② 尿酸

地産地消レシピ... おくらと大豆のしそ風味

