

# 尿酸値を下げよう

中高年の男性の多くが気にする「尿酸値」は、血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えると「高尿酸血症」という生活習慣病に診断されます。食べ過ぎや運動不足などの「生活の乱れ」が大きく関係している病気です。

尿酸とは、プリン体が肝臓で分解されてできる老廃物です。細胞の新陳代謝やエネルギー代謝により、8割が

体内で生成され、食事から摂取されるのは2割です。体内には「尿酸プール」があり、健康な男性は1200mg程度の尿酸が蓄えられています。このうち、700mgが尿や汗として体外に排泄され、同時に肝臓で同じ量の700mgが新たに作られ、蓄えられます。このバランスが崩れると血中尿酸値が上昇し、「高尿酸血症」を引き起こします。

尿酸が多くなりすぎると全身に運ばれ、臓器障害を起こし、腎臓病、尿路結石、高血圧、糖尿病などさまざまな病気のリスクが高くなります。中でも広く知られているのが「痛風」。尿酸が血液中に溶けきれなくなり、結晶化し関節に付着、足の母趾関節の炎症を引き起こします。

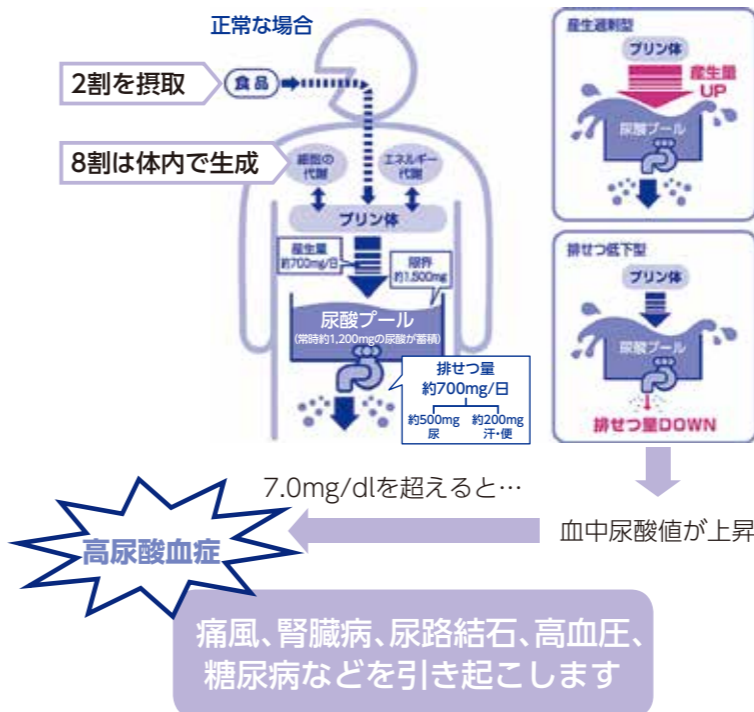
体内の水分量が減少し尿酸値が上昇しやすくなります。「プリン体0」「低プリン体」のアルコール飲料も販売されていますが、アルコールそのものが尿酸値を上げてしまうため、痛風のリスクは高まります。尿酸値を下げるには、飲酒、肥満対策が重要です。生活習慣を改善し、尿酸値を下げましょう。

## 健康コラム

### プリン体とは

「遺伝子情報を担う核酸の主成分」  
「細胞の維持に必要不可欠なもの」

バランスが崩れると...



### 尿酸値を下げるための生活習慣

- ◇アルコールは控えましょう  
アルコールは尿酸の生産量を増やし、排泄を阻害する働きがあります。
- ◇肥満を解消しましょう  
肥満体はプリン体を合成しやすく、尿酸の排泄機能が低下します。
- ◇バランスのとれた食事を規則正しく  
プリン体を多く含む食品は控え、バランスの摂れた食事を。野菜や、きのこ、海藻類をしっかり摂りましょう。
- ◇適度な有酸素運動を  
無酸素運動は新陳代謝を活性化し、尿酸値を高めてしまいます。ウォーキングなどの軽めの有酸素運動を定期的に行いましょう。
- ◇水分を摂りましょう  
尿酸値上昇や結石の予防になります。



粕屋警察署

令和3年6月の  
身近な犯罪発生件数  
4件

- ① 万引き 1件
- ② 自販機ねらい 1件
- ③ 自転車盗 2件

❗万引きが多発しています！  
令和3年1月～4月までの万引きの発生件数が95件(前年比+35件)と、激増しています。万引きは犯罪です。10年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられます。

❗クロスボウの所持が禁止になりました  
銃刀法が改正され、クロスボウの所持が禁止になりました。クロスボウをお持ちの人やご家族の人は、粕屋警察署生活安全課へご連絡ください。



粕屋警察署

☎939・0110



粕屋南部消防本部

粕屋南部消防組合  
消防職員 募集

募集職種 消防史員  
職務 消防、救助、救急活動並びに火災予防などの消防行政に関する職務全般

採用予定人数 7人程度  
受付期間 8月2日(月)～9月3日(金)  
受験資格 平成8年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人  
・高等学校以上を卒業した人(令和4年3月卒業見込者を含む)学校教育法による高等学校以上を卒業した人と同等以上の学力がある人  
※日本国籍を有しない人および地方公務員法第16条の欠格事項に該当する人は受験できません。

粕屋南部消防組合  
消防本部総務課

☎935・6388

(注)新型コロナウイルスの感染状況により、日程などが変更になる場合があります。



須恵町商工会

須恵軽トラ市  
「農工商の市」の出店者の募集について

今年度は、軽トラ市を開催いたします。現在、第1回の募集を行なっています。皆さんからのたくさんのご出店をお待ちしています。

募集概要  
開催日時 10月17日(日) 9時～13時(雨天決行)  
開催場所 コメリパワー須恵店 駐車場  
募集数 30台(先着順)  
募集資格 開催趣旨に賛同し出店を希望するもの(露天商の人の出店はお断りします)  
出店内容 出店品目は原則自由  
※ただし、開催趣旨に反すると主催者が判断した場合にはお断りします。



須恵町チャリティーゴルフ大会  
開催中止のお知らせ

例年10月に開催しております「須恵町チャリティーゴルフ大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、今年度も中止します。開催を心待ちにされていた皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解をお願いします。

☎932・6700

☎お問い合わせ先