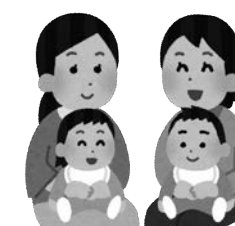


お子さんの障がいの悩み、 《わいわい教室》で一緒に話してみませんか？

障がいを持つお子さんの保護者が集まり、育児に対する悩みやさまざまなサービスの利用の仕方など、お互いに情報交換する教室です。障がいに関する制度の説明や講話も適宜行っています。

お子さんの事で一人で悩んでいませんか？お気軽にご参加ください。

【開催日】 第2月曜日
【時間】 10時～12時
【場所】 杵築市隣保館
☎子育て世代包括支援センター
(子ども子育て支援課) ☎0978-64-2525



親子の食育教室 参加者募集！

託児
あります

米粉を使ったおやつを作ってみよう！

この機会にお子さんと一緒に食について学んでみませんか。
「むし歯予防について」の講話もあります。

【対象者】 3歳児と4歳児のお子さんと保護者(祖父母OK)
【日程】 6月21日(火) 13時～15時30分(受付：12時30分～)
【場所】 健康推進館 【定員】 15組(先着順) ※お申込みはお電話で
【募集締切】 6月14日(火) 【参加費】 1人につき100円
【持ち物】 エプロン、三角巾(バンダナ)、おしぼり、お茶、フォーク、スプーン、歯ブラシ
【申込・問い合わせ】 健康長寿あんしん課(☎0978-64-2540)



山香 ☎0977-75-2223

工作あそび

■6月1日(水) 15時30分～
「ブンブンごまであそぼう」

うたあそび

■6月10日(金) 10時～10時30分
■6月25日(土) 13時～13時30分

むかしくらぶ

■6月10日(金)
10時30分～11時30分

おはなし会

■6月22日(水) 14時30分～15時
「どろだんご」他

杵築 ☎0978-62-6250

見てみよう、やってみよう！

■6月11日(土) 10時～11時30分
「パルーンアート」
Jr.リーダーと一緒に楽しもう！

親子工作教室

■6月26日(日) 10時～11時30分
「シュロの葉で虫作り」
※小学生以上は子どもだけで参加
できます。
※要申込(1週間前まで)

こどもの健診・教室

☎子育て世代包括支援センター
☎0978-64-2525

健診

《杵築地域：健康推進館》

●4・5か月児健診

対象・・・平成28年1・2月生まれ
6月24日(金) 13時～13時30分受付

●10・11か月児健診

対象・・・平成27年7・8月生まれ
6月23日(木) 13時～13時30分受付

●3歳児健診

対象・・・平成24年12月生まれ
6月22日(水) 13時～13時30分受付

《山香・大田地域：山香福祉ステーション》

7月6日(水) 13時～13時30分受付

●4・5か月児健診

対象・・・平成28年2・3月生まれ

●10・11か月児健診

対象・・・平成27年8・9月生まれ

●1歳6か月児健診

対象・・・平成26年12月・
平成27年1月生まれ

●3歳児健診

対象・・・平成24年12月・
平成25年1月生まれ

教室

●のびやか広場

対象・・・概ね1歳未満の赤ちゃんと保護者

6月13日(月) 10時～12時

場所・・・健康推進館

内容・・・「身体計測・育児相談等」

●わんぱくサークル **新規要予約**

対象・・・概ね1歳以上の子どもと保護者

6月28日(火) 10時30分～12時

場所・・・健康推進館

内容・・・「親子あそび、読み聞かせ等」

●ママパパクラス **要予約(5日前)**

対象・・・杵築市内の出産を控えたご夫婦

6月12日(日) 9時30分～12時

場所・・・健康推進館

持ち物・・・母子手帳、飲み物

第16回 杵築市子育て教室 熱中症の正しい知識で夏を満喫しよう！

と き 6月14日(火)
13時～13時30分

ところ 山香病院健診センター
2階 会議室

講 師 山香病院 総合診療科・小児科
玉井資先生

「尿酸値が高い」



総合診療科医師

たまい たすく
玉井 資

山香病院だより vol.106

4月より総合診療内科・小児科に赴任した玉井と申します。よろしく申し上げます。

■高尿酸血症とは？

健康診断で「尿酸値が高い」と言われた経験はありませんか？

尿酸はプリン体から作られる物質で、性別や年齢を問わず血液中の尿酸値が7mg/dlを超えるものを高尿酸血症といえます。

■どんな人に多いの？

高尿酸血症は現在も増加傾向にあり、成人男性における頻度は30歳以降で30%に達していると推定されています。成人女性の尿酸値は男性よ

り低いことが知られています。尿酸の排泄を促進する女性ホルモンの減少に伴い尿酸値が上昇するため、閉経後の女性は注意が必要です。

■尿酸が高いとどんなことが起こるの？

高尿酸血症は生活習慣病の1つです。痛風や尿路結石、慢性腎臓病の原因となるだけでなく高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、動脈硬化と密接にかかわっています。

■高尿酸血症で起こる『痛風』

高尿酸血症が持続すると徐々に関節内に尿酸の結晶がたまり、やがて痛風と言われ

る関節炎を引き起こします。足の親指の付け根や足関節、膝関節、アキレス腱などに起こることが多く、典型例は激的な疼痛を伴います。痛風を経験した患者のうち、高尿酸血症を未治療の患者は62%が1年以内に、78%が2年以内に再発するとされています。

■高尿酸血症を治療するには尿酸値が7mg/dlを超えたら、まずは食事や運動など生活習慣の見直しから始めます。高尿酸血症は、生活の改善や適度な有酸素運動、ストレス発散などにより改善します。

しかし、すでに痛風関節炎や生活習慣病の合併がある場合、尿酸値が9mg/dl以上の場合には薬物による治療が必要になることがあります。

尿酸値が気になる方は、医師に相談して適切な治療を受けるようにしましょう。また、尿酸値が高いことを早期に見つけるために定期健診を受けることが大切です。

～黄色い封筒が目印～

〈子宮がん検診〉〈がん検診〉 無料クーポン券をご活用ください！

平成28年度 無料クーポン券対象者

平成28年4月20日現在で杵築市に住民票のある女性のうち、平成28年4月1日時点で下記の年齢の方

①子宮がん検診(子宮頸部の細胞診)

20歳(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)

②乳がん検診(マンモグラフィ)

40歳(昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)



6月上旬に
対象の皆様にお送りします

利用できる医療機関

杵築市立山香病院健診センター、厚生連健康管理センター、地域巡回健診、その他個別医療機関(クーポン券に同封している書類でご確認ください)

※クーポン券は杵築市が実施する検診のみ利用できます。職場検診や医療保険を利用しての検診や、社会保険から一部助成を受ける場合は、市が行う検診とはみなされず、無料クーポン券の対象にはなりません。

有効期限 平成29年2月28日まで

☎健康長寿あんしん課(健康推進館) ☎0978-64-2540