

増えています

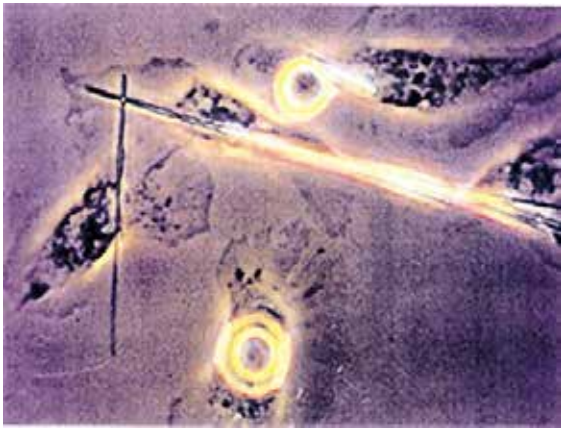
高尿酸血症（痛風）

早いもので、もう師走となりました。今年は新しい生活様式での暮らしとなり、常時マスクの着用と健康確認の検温が日課となったのではないのでしょうか。そのような状況ですが、皆さんは健康診査を受けましたか？今回は、血液検査項目の一つである「尿酸値」に注目します。

尿酸値が7.0mg/dlを超える

尿酸は7.0mg/dlを超えると、血液中で溶けきれずに針のような結晶となります。

結晶となった尿酸は、少しずつ血管を傷めていきます。



出典「厚生労働省ホームページ保健指導における学習教材集」

と、高尿酸血症（いわゆる痛風）と診断されます。30歳以上の男性の30%が該当するといわれている一方、女性は数%程度と少ないですが、閉経後にはリスクが高まります。日本の痛風患者数は直線的に増加しており、ついに100万人を突破しました。明治時代には痛風は無かったといわれていますので、この変化は、食生活や生活習慣の

欧米化、メタボリックシンドロームの急増によるもので間違いではないでしょう。

痛風になると関節に激痛が走る「痛風発作」について、身近に聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

この痛風発作は全体の1割が発症しますが、9割の方には自覚症状がありません。しかし、この尿酸値が高い状態を放っておくと、痛風の痛み以上に恐ろしいことが分かっています。

塞、さらには慢性腎臓病の原因、促進要因であることが近年の研究で明らかになっています。

尿酸は、細胞が活動する時に出る老廃物の一つで、細胞の中にあるプリン体が使われると、尿酸に変換されて腎臓から排泄されます。

尿酸が血液中で増える原因として、次の3つがあります。

①腎臓からの排泄低下

遺伝的な要素のほか、アルコールを摂取して肝臓で消化する時や激しい運動で大量の



エネルギー消費があると、尿酸が排泄されにくくなります。

②尿酸が大量に作られる

肥満になると、肝臓での脂肪合成の時に尿酸が多く作られるようになります。また、白血病など血液のがん細胞も活動が活発なので、高値になることがあります。

③プリン体の大量摂取

尿酸のもとであるプリン体を大量に摂取することも原因になります。これは、ビールやレバー、干物に多く含まれる物質で生活習慣に関連するものです。

この3つの原因の解消が尿酸値対策になります。お酒は適量で週2回の休肝日を設ける、肥満の方はその解消、適度な運動とバランスの良い食事など、生活習慣病の予防対策と同様です。また、服薬治療が必要な方は、痛風発作がなくても尿酸値を適切に管理することが大事です。

まずは、これまでの健診結果を確認してみましょう。尿酸値の高い状態が続いていませんか？

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係

485-11000

介護資格取得支援

助成金のお知らせ



本町では介護の資格取得にかかる研修費の一部を助成します。詳細は左記係に問い合わせるか町ホームページをご覧ください。

対象となる研修

- ・介護職員初任者研修
- ・介護福祉士実務者研修

対象者（助成割合）

- ・一般（7割）：資格取得後から3カ月以上、町内の介護事業所に就業する必要がある。
- ・高校生（9割）：授業の一環としての介護資格の取得機会がある方は対象外。

※助成金は10万円を限度に支給されます。
※助成の対象は研修費のみとなり、交通費や宿泊費などは助成の対象外です。

問い合わせ

- ・役場保健福祉課介護保険係（1階⑥番窓口 ☎内線136）

町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

現在、当院では受付の際、発熱状況を確認しております。来院時にはあらかじめ体温を計り、熱がないことを確認の上、マスクをしてお越しくださいますようお願いいたします。

受付診療時間 受付時間／（午前の部）午前8時45分～11時 （午後の部）午後1時～3時45分
 ※自動再来受付機は使用を中止しております。
 診療時間／午前9時～午後4時45分

年末年始の診察日 ●10ページの年末年始ガイドをご覧ください。

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。（木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております）

外科 ●北大医学部消化器外科Ⅰから原則1週間単位で出張医師が担当します。
 ●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

産婦人科 ●札幌医科大学産婦人科より石岡医師が担当します。

●診療日／12月17日(木)、18日(金)

●受付時間／（午前の部）午前8時45分～11時、（午後の部）午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに、来院時または電話で予約してください。予約がなくても受け付けますが、救急の場合を除き予約の方が優先されます。

リハビリテーション科 ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

小児科 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。12月29日(火)は休診となります。

☆12月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）		
	午前8:45～11:00	午後1:00～2:00	午後1:00～2:00	午後2:45～4:00	予約受付締切
1日(火)	●	休診	●	休診	11月30日(月)正午
8日(火)	●	休診	●	休診	12月7日(月)正午
15日(火)	●	休診	●	休診	12月14日(月)正午
22日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種のみ)	● (インフルエンザ単独接種のみ)	12月21日(月)正午
23日(水)	●	●	休診	休診	—

【予防接種】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ロタ・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、**予約受付締切時間まで**に総合受付窓口または電話で申し込みください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします）

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。

《16～20歳未満の日本脳炎》 ●対象の方で接種を希望される方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）・任意接種ともに、産婦人科での診療となります。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《インフルエンザ》 ●**今季は接種予定の人数に達したため、予約の受け付けは終了しました。**

《任意接種》 ●おたふくかぜ・定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

＝お願い＝町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いいたします。

「ふれあいカフェ」に参加しませんか

閉じこもりがちな高齢者の方や、家族を介護している方を対象に「ふれあいカフェ」を開催します。



体を動かしたり、ゲームなどをして楽しい時間を過ごしましょう。介護や健康に関する相談もお受けします。

●日時／12月23日(水)、午前10時～11時30分

●場所／ふれあい交流センター

●内容／軽体操、ゲーム、レクリエーション、介護相談など

●持ち物／上靴、飲み物(水分補給用)

●申込締切／12月16日(水)
※ご希望の方は送迎します。

※詳細については、問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ／
地域包括支援センター
(☎485-1515)

後期高齢者医療制度に加入の方へ

医療費通知を送付します

北海道後期高齢者医療広域連合では、医療費総額などについてお知らせする「医療費通知」を、対象診療月に医療機関を受診した全ての被保険者の方へ送付します。

これは、自己負担分を除いた医療費が、後期高齢者医療制度から支払われていることを理解していただくとともに、健康管理の重要性を意識していただくことで、医療費の適正化、被保険者の皆さんの負担軽減を図ることを目的としています。

◆健康管理などにご活用ください ◆医療費通知の発送月・対象診療月

- 医療費の推移が一目で分かり、ご自身の健康状況の把握や健康管理に活用できます。
- 診療日数などに間違いがないか確認しましょう。

発送月	診療月
令和3年1月(上旬)	令和2年 1～9月診療分
令和3年2月(下旬)	令和2年 10～12月診療分

※今年度は発送時期が変更になっています。

◆医療費控除の申告について

この「医療通知」は、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができます。医療費控除の申告に関することは、税務署へ問い合わせください。

◆注意事項

- 医療機関などの請求遅れや請求内容を審査中のものなど、一部の受診記録が記載されていない場合があります。
- 医療費助成を受けている場合など、記載されている金額と実際にご自身が負担された金額が異なる場合があります。
- 「医療費通知」は、皆さんの受診状況をお知らせするものであり、請求書ではありません。また、手続きなど行っていただく必要はありません。

◆問い合わせ

- 北海道後期高齢者医療広域連合 (☎011-290-5601)
- 役場住民課年金保険係 (1階②番窓口☎内線124)

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

～まな板、包丁不要。フライパンだけで作れる～



Jミルクホームページより

今月のレシピ モ〜クリーミー!簡単牛乳カルボナーラ

作 り 方

- ①フライパンに分量の水と牛乳を入れて加熱する。
- ②ふつふつとしてきたら、半分に折ったスパゲティをパラパラと入れ、すぐに箸でほぐす。
- ③クッキングシートで落としぶたをし、時々全体をかき混ぜながら、袋の表示時間より1分多くゆでる。途中、水分がなくなったら牛乳を足す。
- ④麺がゆで上がり、ほとんど水分がなくなったら、コンソメ、ベーコンを加え混ぜる。
- ⑤火を止めて、卵を加えて混ぜる。
- ⑥塩、こしょうで味を調え、お皿に盛り、粗びきこしょうをかける。

材料(1人分)

水	100ml
牛乳	200ml
スパゲティ(1.6mm)	1束(100g)
コンソメ	1/2個
ベーコン切り落とし	1/3パック(約45g)
卵	1個
塩・こしょう	少量
粗びきこしょう	適量

長寿88歳

おめでとう ございます

《令和2年10月撮影》
掲載に同意いただいた方のみ
掲載しています。



森田 善治さん
(磯分内)



熊谷テル子さん
(開運)

生活豆知識 「食品ロス」 を減らしましょう



皆さんは、食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」についてご存じですか？令和元年に「食品ロスの削減の推進に関する法律（略称・食品ロス削減推進法）」が始まり、食品ロス対策は取り組みべき課題となりました。私たち日本人は比較的食料に困らず生活ができていますが、世界には満足に食べる事ができず、栄養不足の状態にある人々がたくさんいます。日本全体の1年間の食品ロスは、世界で不足している食料の2倍ともいわれています。年末年始は、余った食品が多く捨てられ、食品ロスの増加につながりやすい時期です。食品ロスを減らすため、次のことを心掛けましょう。

ひとことアドバイス
必要な分だけ買うよう心掛け

ましよう

冷蔵庫の状況をメモなどでチェックしましょう。庫内を撮影し、写真で把握しておく方法もお勧めです。

手前に陳列されている商品を選びましょう

手前に陳列されている商品は、主に消費（賞味）期限が近い物です。お店で捨てられる前に消費することで、食品ロスの削減につながります。また、消費期限の近い「在庫処分コーナー」のあるお店もありますのでチェックしましょう。

消費期限の近い食材から、食べられる量を調理するようにしましょう

消費期限が近い物を冷蔵庫内の手前に置いておくことで、食べ忘れ防止につながります。

賞味期限と消費期限の違いを理解し、無駄な廃棄を減らしましょう

賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「食べても安全な期限」です。賞味期限は自己判断となりますが、期限を過ぎてもすぐには廃棄せず、安全なうちに消費するようにしましょう。

問い合わせ

役場観光商工課商工労働係（2階⑩番窓口☎内線251）

町営住宅入居者募集

12月10日まで
下記住宅の入居者を募集します。



申し込み・問い合わせ

役場管理課管財係（1階⑧番窓口☎内線142）

団地名	住宅番号	室構成	面積	竣工年度	月額家賃
開運団地	C-4-4	2LDK	67.20㎡	H21	21,800～ 32,400円
桜南団地	M4-4	1LDK	58.70㎡	H29	19,900～ 29,600円

申し込みに関するご注意

- ・月額家賃は世帯人数や年間所得により左の表の幅で変わります。
- ・1つの住宅に2件以上の申し込みがあった場合は、選考委員会を開催し、入居者を決定します。
- ・申し込みの結果は20日ごろ郵送でお知らせします。
- ・入居が決定した場合、入居者と同程度以上の収入がある連帯保証人（1人）の連署する請書の提出が必要で、月額家賃の3カ月分の敷金が必要となります。
- ・単身者は1LDK・2DK・2LDKまでの住宅のみ申し込みできます。ただし、2LDKは2名以上の世帯の申し込みがある場合は、その世帯が優先されることがあります。
- ・持ち家がある方（共有名義も含む）は申し込みできません。
- ・町営住宅では犬・猫・鳥などの動物は飼うことができません。また、一時預かりも認めません。その他動物への餌付けも迷惑行為となるので禁止しています。
- ・11月11日現在、退去届けが出されている住宅です。入居日については、修繕などにより遅くなる住宅もありますのでご了承ください。