



原田 育生 医師  
(吉備医師会から)

痛風とは高尿酸血症により起こる関節炎で、紀元前から知られている病気です。「痛」の文字から始まる病気は痛風以外になく、激痛で人々を悩ませてきた病気といえます。

日本では増加傾向にあります。男性が圧倒的に多く、成人の健診では20から25%は高尿酸血症と診断される状況です。

今月のテーマ  
痛風

食生活への気配りが大切

痛風の3分の2が足の第一趾の関節に起こります。理由として、この関節の周囲の体温が体のなかで最も低いためと考えられています。肩関節や股関節では、ほとんど痛風発作は起こりません。

患者さんはさまざまな生活習慣病を合併していることが多く、注意が必要です。半数以上の患者さんは脂質異常であり、40%近くが肝機能異常をもっています。

治療は、薬の服用で十分コントロール可能ですが、甘くみていると腎臓障害を起こすので注

意が必要です。また、体のなかで、尿酸値を高めたり、低下させていたりする食物飲料が分かっていますので、食生活にも気を付けてください。

高尿酸血症と痛風の人の食生活のポイントとして、乳製品やコーヒー、ビタミンCの摂取を勧めます。しかし、アルコールや肉類、魚介類はほどほどに摂取し、ビールやフルーツジュースは制限が必要です。

残暑の折ですが、特にビールの飲みすぎにはご注意ください。健診で尿酸値の高い人は、早めに受診をお勧めします。

防犯 総社署から  
のすすめ

これからの季節、台風や豪雨などによる風水害の危険が多くなります。岡山県は、自然災害の少ない県といわれていますが、昨年は竜巻と台風による災害で死者1人、負傷者6人などの被害が発生しています。

風水害に限らず地震や自然災害などに対し、災害に強い社会を実現するためには、3つの力の連携が必要です。3つとは、県警察のほか、県や市、消防に

日ごろから防災意識をもとう

よる「公助」、町内会単位などで組織する自主防災組織による「共助」、そして、一人ひとりが防災意識をもち、防災対策を行う「自助」。なかでも「自助」は極めて重要となります。

日ごろから「災害は忘れたところにやってくる」という危機意識をもち、災害に対する十分な備えをしておくことが、自分や家族などの身を守り、被害を少なくすることにつながります。

自然災害を未然に防ぐことはできませんが、被害を少なくするため、平素から災害への備えを心掛けましょう。

[15ページに関連記事]

平素からの心構え

- ◆家族で防災について話し合みましょう。
- ◆家の周囲を点検しましょう。
- ◆非常携行品を用意しておきましょう。
- ◆防災訓練に参加しましょう。
- ◆避難場所、避難経路の確認をしましょう。
- ◆お年寄り、病人などの避難方法も考えておきましょう。

災害が予想される場合

- ◆気象情報を聞き、早めに避難しましょう。
- ◆みんなで助け合いましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎94-0110)

# 市民総合スポーツ祭

◆市民総合スポーツ祭の種目・場所・参加資格・内容◆

種目	場所	参加資格・内容
ソフトバレーボール	総社西中学校 体育館	☆参加資格:市内に在住か在勤の人(初心者歓迎) ☆部門:男女混成(女2人、男2人)・ファミリー(中学生まで)・女4人のみ ☆その他:服装は自由で、体育館シューズを使用。1人から参加可。当日チーム編成
グラウンドゴルフ (雨天の場合12日)	市スポーツセンター 多目的広場	☆参加資格:市内に在住の人および市グラウンドゴルフ協会に加盟している人(初心者歓迎) ☆道具は持参(初心者には貸し出しあり) ☆試合:ペア(2ラウンド)、個人戦(2ラウンド)。1人から参加可
弓道	武道館 弓道場	☆参加資格:市内に在住かIn勤、在学の人(中学生以上)および市体育協会に加盟している人 ☆試合:近的4ツ矢3立もしくは2立、立射、的中制の個人戦(中学生の部、一般の部)
軟式野球	市スポーツセンター 野球場	☆小学6年生で、監督以下15人で編成した4チームで実施 ☆その他:雨天の場合、日程は協議により決定
ハンドボール	市スポーツセンター きびじアリーナ (メインアリーナ)	☆参加資格:市内に在住かIn勤、在学の人。1チーム7人(最低5人) ☆部門:男子の部・女子の部 ☆組み合わせ抽選と代表者会議は、当日の開会式終了後に行う
ソフトテニス (小雨決行)	市スポーツセンター テニスコート	☆参加資格:市内に在住の人および市体育協会に加盟している人 ☆試合はダブルス(ペアは当日抽選)。個人での申し込み可 ☆その他:テニスシューズを使用
テニス	清音ふさとふれあい広場 (第1テニスコート)	☆参加資格:市内に在住かIn勤、在学の人と、市体育協会加盟者 ☆試合は、ミックスダブルス(年齢やランクでクラス分け) ☆運動のできる服装で、テニスシューズ使用
歩け歩け運動 (雨天決行)	市スポーツセンター 多目的広場出発	☆参加資格:市内に在住、在勤、在学の人または市徒歩の会会員 ☆コース:きびじアリーナ～総社宮～北公園～きびじアリーナの約8kmのコース ☆その他:弁当持参。歩きやすい服装で、必要に応じて雨具、つえを持参
バドミントン	市スポーツセンター きびじアリーナ (サブアリーナ)	☆参加資格:市内に在住かIn勤の人 ☆男女ダブルスA、B、C、D(初心者)級。当日、ペアは各級くじ引きで決めますので、ペアではなく、お1人で申し込みをしてください ☆その他:運動のできる服装で、体育館シューズを使用
卓球	市スポーツセンター きびじアリーナ (メインアリーナ)	☆参加資格:市内に在住かIn勤の学の人および市卓球協会に加盟している人 ☆部門:小学生の部、中学生の部、レディースの部(25歳以上の女性) ☆試合:小・中学生の部は個人戦、レディースの部は3人1組(当日抽選)でダブルスのチーム戦 ☆集合時間は午後1時。準備ができ次第、試合開始
ゲートボール (雨天の場合12日)	東公民館グラウンド	☆参加資格:市内に在住の人 ☆チーム編成:1チーム7人以内(審判員2人以上含む)で年齢、性別は問わない
陸上競技 (小雨決行)	総社北公園 陸上競技場	☆参加資格:市内に在住かIn勤、在学の人および市内陸上競技関係団体に加盟している人 ☆小学生の部 男女:100m(5年生以上・4年生以下)、60mハードル、400mリレー、走り幅跳び(5年生以上・4年生以下)、走り高跳び 男子:1000m 女子:800m ☆中学生の部 男子:100m、400m、1500m、400mリレー、走り幅跳び、走り高跳び 女子:100m、800m、400mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆高校生の部 男子:100m、1500m、400mリレー、走り幅跳び、走り高跳び 女子:100m、800m、400mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆一般の部 男子:100m、1500m、400mリレー、走り幅跳び、走り高跳び 女子:100m、800m、400mリレー、走り幅跳び、走り高跳び ☆その他:参加は1人2種目まで(リレーは除く)。スパイクピン7ミリ以下(スクリュピン不可)
太極拳	武道館	☆参加資格:市内に在住かIn勤、在学の人(初心者歓迎) ☆午前10時から正午まで初心者入門編、経験者は24式の講習会を行う ☆運動のできる服装で、体育館シューズを持参
サッカー (小雨決行)	高梁川河川敷グラウンド (サッカー場)	☆参加資格:市内に在住かIn勤、在学の人 ☆チーム編成:地域や職場、クラブなど自由(1チーム8人以上で年齢、性別は問わない) ☆試合:少年用コートで行う8人制のゲーム。各チーム2試合程度の親善試合
ベタンク	清音ふさとふれあい広場 (ベタンク場)	☆参加資格:市内に在住かIn勤、在学の人。(初心者歓迎) ☆チーム編成:1チーム3人(年齢・性別は問わない)。1人から参加可(当日チーム編成)
ニュースポーツに チャレンジ (ディスコン・ スポーツチャンバラ)	市スポーツセンター きびじアリーナ前	ディスコン:岡生で生まれたニュースポーツ!! 赤と青のディスクで対戦!! スポーツチャンバラ:なつかしのチャンバラをニュースポーツで!! ☆参加費:無料(当日参加可) ☆午前10時から午後3時まで ☆服装は自由。グループ、個人いづれでも参加できる ☆当日参加を受け付けるため、保険はかかりません

※当日は、午前9時から市スポーツセンター多目的広場で開会式を行った後、各会場で競技を開始します。開会式への参加をお願いします。

参加者募集



16種目で行われる市民総合スポーツ祭の参加者を募集します。

種目・場所・参加資格・内容  
左の表のとおり

参加料 1人200円(保険料を含む)。「ニュースポーツ」

にチャレンジ」は無料

申込先・申込方法 市体育協会の事務所(市スポーツセンターのサブアリーナ南側)

で、備え付けの用紙に氏名や生年月日、参加種目などを記入し、参加料を添えて申し込

む。電話やファクシミリなどでの申し込みはできません

申込期間 9月13日(月)から30日(木)まで。受付時間は、午前9時から午後5時まで

問い合わせ 市体育協会事務局(☎0226)