

余呉図書室からのお知らせ

第 79 号

令和 4 年 8 月 1 日

●課題図書入りました♪



★課題図書についてのお知らせ★

長浜市立図書館の各館でもたくさんの人に借りてもらえるように、借りられる期間と冊数に変更されています。

●借りられる期間:1週間

●借りられる冊数:2冊まで

●予約できる冊数:2冊まで

●変更期間:7月1日(金)~8月28日(日)



余呉地域づくり
だより

発行

余呉地域づくり協議会

TEL: 86-8126

今年も余呉の赤ジソを出荷しました (赤ジソ栽培会)



過疎化による農業の担い手不足で耕作放棄地が年々増加の傾向にあります。

この解消に向けた農地の活用、鳥獣害に強い作物の推進、特産品の振興を目的に平成25年より赤ジソ栽培会として、活動しています。今年度も 10 軒の農家さんが生産されました。

本年は梅雨が短かったため水不足で管理に大変苦慮されましたが質・量ともに大変良い赤ジソが収穫できて好評価を得ております。

7月9日(土)~17日(日)の間に合わせて約5トンを福井県若狭町や西浅井町等へ出荷しました。



生活安全部会からのお知らせ

余呉文化ホール北のいきがい農園の花壇の維持活動をしてくださるボランティアの方を募集しています。

地域の方の力で花壇の維持が出来るようにご協力お願いいたします。



「余呉湖健康マラソン」中止のお知らせ

「第41回余呉湖健康マラソン」について、今年度は開催の方向で進めておりましたが、新型コロナウイルス感染症の状況をふまえて、やむを得ず開催中止の決定となりました。大変残念ではありますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

余呉湖健康マラソン実行委員会



『尿酸値が高いと言われた方へ』

無症状で放置していると痛風発作が起こることがあります。尿酸値が高いと診断されてもほとんどの場合自覚症状はありません。

適切な治療や生活習慣の改善を行わなかった場合激しい痛風発作が起こりやすくなります。

痛風発作は1週間程度で治まりますが治療しないで放置しておくとしばしば繰り返します。

●痛風発作が起こりやすい場所は？

・ひじ・手首・手指・ひざの関節・アキレス腱の周辺・足首・足の甲・足の親指の付け根に起こりやすいです。

●予防法について

・食事の栄養バランスに気を付けてプリン体の摂取を控えましょう。

・尿酸の排泄を促すため、十分な水分を摂りましょう

・尿をアルカリ化にして尿酸の排泄を進めましょう

・肥満の人ほど尿酸値が高く減量により尿酸値が下がる

ことが知られています。腹8分目で摂取エネルギーを控えましょう。

・アルコールの飲みすぎに注意しましょう。アルコールは体内で尿酸を合成を促進したり、排泄を妨げたりします。

・ジョギングやウォーキング等有酸素運動を続けましょう。

・長期の治療が必要ですのでお薬を中断したり飲み忘れをしないようにしましょう。

はごろも薬局 神田 弘



骨粗しょう症のお薬



中之郷歯科診療所 歯科医師 林 浩志



骨粗しょう症の患者さんは、薬の副作用として、まれに顎の骨の組織や細胞が部分的に腐る顎骨壊死(えし)を起こすことがあります。

壊死は、抜歯など外科治療を受けている場合などにも生じやすいとされています。厚生労働省は、薬剤投薬を受けた骨粗しょう症患者に対し「口の中の痛み、特に抜歯後の痛みがなかなか治まらない」「顎が腫れてきた」「歯がぐらついてきて、自然に抜けた」といった症状がみられたときは、すぐに医師か歯科医師に相談するよう「重篤副作用疾患別対応マニュアル」の中で勧めています。さらに同省は、口の中の不衛生が顎骨壊死を生じやすいので、歯科で定期的に歯肉のチェックと歯磨きの指導を受け、歯垢(しこう)や歯石を取ってもらうことが大切であると指摘しています。

歯科診療の際には、骨粗しょう症の薬を飲んでいることを必ずお知らせください。

