

# ライブラリー 情報

松前総合文化センター  
ふるさとライブラリー  
☎985-4140  
開館時間 9:30～18:00

〈1月の休館日〉 1～4、6、13、14、20、27、31

## 〈新刊案内〉

- 憂い顔の童子 大江健三郎／著
- 覗き小平次 京極 夏彦／著
- 鬼女の花摘み 平岩 弓枝／著
- もしかして愛だった 阿川佐和子／著
- 女優の夜 荻野目慶子／著
- 幽霊温泉 赤川 次郎／著
- 十津川警部姫路・千姫殺人事件 西村京太郎／著
- 食べるな、危険！ 日本子孫基金／著

☆上記以外にも多数の新刊を用意しています。  
ぜひ、ふるさとライブラリーにお越しください。

## おはなしかい

日時：1月25日（土）11時  
場所：文化センター2階 第2研修室  
絵本やかみしばい、パネルシアターなどを使って毎回楽しいおはなしをします。  
皆さんの来館をお待ちしています。

## 松前郵便局ロビー展

開催時間 平日9時～19時

期 間	展示内容	出品団体	代 表 者
12月30日(月)～ 1月10日(金)	書 道 展	松 前 町 内 生 小 中 学 生	藤岡 抱玉 ☎984-1624
1月14日(火)～ 24日(金)			藤原 芳樹 ☎984-1303
1月27日(月)～ 31日(金)			岡井 渉 ☎984-9107

# 第10回

## 市民ミュージカル(松山市)参加者募集

7月18日（金）～21日（祝）に第10回市民ミュージカル「かぐや姫」の公演を行います。皆さんも出演者やボランティアスタッフとしてミュージカルに参加してみませんか。

### ◆出演希望者◆

対 象 平成15年4月以降に小学生以上の方（入学予定者を含む）

内 容 面接審査を行い、30秒の自己PRをしていただきます。

募集期間 1月15日（水）まで

実施日 第1次審査  
2月8日（土）18時～20時30分  
2月9日（日）13時～16時  
第2次審査（1次合格者のみ参加）  
2月25日（土）・26日（日）のいずれか（ダンス・歌唱・演技の審査）

場 所 松山市総合コミュニティセンター

### ◆ボランティアスタッフ◆

対 象 平成15年4月までに15歳以上でボランティアとして参加可能な方

募集期間 1月15日（水）まで

説明会 1月26日（日）13時～13時30分受付

活動場所 松山市総合コミュニティセンター

問い合わせ

〒790-0012 松山市湊町7丁目5番地

☎921-8222

松山市総合コミュニティセンター

「市民ミュージカル係」

診療室からこんにちは 第68回

## 痛風と高尿酸血症

東岡整形外科

東岡佳勝

痛風は、高尿酸血症が5、10年以上維持されて初めて発症するので、40、50歳代の男性に多くなっています。  
ある日突然激痛をもつて発症し、初めての発作のおよそ70%が足の親指のつけ根に起こります。

高尿酸血症が持続すると、痛風腎、尿酸結石のほか、高血圧症、動脈硬化症、虚血性心疾患、糖尿病などの合併頻度も高くなります。  
尿酸が高くなる原因は、ビール、の飲み過ぎ、運動不足、野菜不足、水分不足、ストレスなどがあります。

また、尿酸のおおもととはプリン体といわれるもので、プリン体の多い食品は、大正エビ、かつお節、スルメイカ、レバー、大豆、マアジ干物、サンマ干物などがあり、とり過ぎもその原因となります。  
ちなみに痛風患者には、神聖ローマ皇帝でハプスブルク家の王であったカール5世、アレキサンダー大王、フビライ汗、ミケランジェロ、ルイ

14世、英国のヘンリー7世と8世、宗教改革のルター、ニュートン、ダーウイン、ゲーテ、米国の政治家フランクリンがいました。痛風は、リーダーシップがあり、意志の強い人に多かったという印象を受けます。

明治9年に日本人に痛風なしといわれ、第二次世界大戦後も糖尿病はあまりなかったと聞いていますが、結局、生活が豊かになり、美食家が増えたために、これらの病気が多くなった可能性があります。最後に、治療及び予防を述べます。

- ① ビールを飲む場合は、週2日の休みをとり、1日ビール1本とする。
- ② 水分を1日2ℓとる。
- ③ 標準体重を維持する。標準体重は、身長(m)×身長(m)×22で計算します。
- ④ 高プリン食を控える。
- ⑤ 内服薬は規則正しく飲む。なお、女性は生理がなくなるまで痛風にならないそうですからご安心ください。