

家庭でできる生ごみの減量化

～まずは身近な取り組みから～

無駄なものは買わない

買物に行く前に冷蔵庫の中身や消費期限をチェックし、本当に必要な物だけ買いましょう。安いからといって買い過ぎに注意。

「ひとしぼり」の習慣を

生ごみの約70%以上が水分です。
ごみを出す前に「ぎゅっとひとしぼり」。減量効果は絶大です。

市では一般家庭の生ごみの減量・堆肥化による資源化推進のため、市内に住所を有する方を対象に、生ごみ処理機等の購入価格に応じて補助金を交付しています。

なお、既に補助金の交付を受けている方でも、5年を経過していれば再度交付を受けることができます。生ごみ処理機等は、家電量販店・ホームセンター・農協等で販売しています。

種類	 生ごみ処理機	 土上設置型 コンポスト化容器	 EMぼかし菌 使用密閉容器
対象基数	1世帯1基	1世帯2基	1世帯3基
交付額	購入価格（消費税除く）の3分の1の額（100円未満は切り捨て）		
限度額	15,000円	1基につき2,000円	
補助金交付申請に必要なもの	印鑑・領収書・保証書のコピー 口座番号がわかるもの	印鑑・領収書・口座番号がわかるもの	

問い合わせ 環境課環境推進グループ ☎52-1111（内線123）

健康
通信

常陸大宮済生会病院

内科・循環器科医長
中山 美緒先生

「痛風について」

痛風は西洋においては古来よりある病気で、「医学の父」と呼ばれたヒポクラテスが紀元前にその存在を記録しています。わが国では明治時代から記録があり、1960年以降、食事の欧米化が原因で患者数が急増しています。

痛風は高尿酸血症により析出した尿酸結晶が、関節に付着することが原因で発症する関節炎です。高尿酸血症とはプリン体が体内で分解されて尿酸となり、血液中の尿酸値が高まった状態（7.0mg/dl以上）をいいます。また、圧倒的に男性に多い病気であり、女性にはほとんど起きません。これは女性ホルモンに尿酸を腎臓から排出する作用があるためです。

痛風という名前の由来は、風が当たっても痛いという程の激しい痛みが特徴だからです。足に発症することが多いのは、比重が高い尿酸結晶が重力によって足部に沈着しやすいからです。痛みは特に治療をしなくても2、3日から1週間程度で治まりますが、尿酸値をコントロールしないと発作を繰り返し、症状は徐々にひどくなっていきます。

発作時の治療は非ステロイド性消炎鎮痛剤を使い、関節炎を抑えて痛みを軽減することを優先します。温まると炎症が悪化して痛みがひどくなるので、安静にして冷やします。また発作時は、尿酸値が急激に下がると炎症がひどくなるため、尿酸値を下げる薬剤は使用できない点にも注意が必要です。

発作が治まれば、高尿酸血症を改善することが必要になり、尿酸排泄促進剤か尿酸生成阻害剤を服用します。高尿酸血症の方は将来高血圧や腎機能障害となる頻度が高く、発作が治まった後でも尿酸値を下げる治療が必要です。

また、食事療法として干物などのプリン体の多い食品の摂取量を制限する方法があります。ビールなどアルコール類にはプリン体はそれ程多くは含まれませんが、アルコールの作用で尿酸値が高くなるので、程々にしましょう。

