

にこにこ通信



R2年10月号No.144

尿酸値気にしていますか？



医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

ホームページ

<http://www.furukawa-iin.com/>

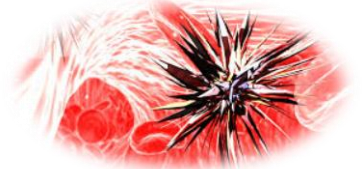
尿酸というと痛風を思い浮かべる方が多いと思います。ただ血液検査で尿酸値が高くても痛風になって痛みが出ていなければあまり気にせず過ごされている方も多いようです。尿酸とは、肝臓で生成される代謝物の1つです。食べ物由来の外因性プリン体と、DNA(デオキシリボ核酸)、RNA(リボ核酸)等の核酸の分解で出来た内因性プリン体が原料です。尿酸は拡大して見ると尖った針のような形をしています。血管内でトゲトゲの尿酸が刺さって動脈硬化を促進させるなど尿酸値が高まると痛風になっていなくても体に悪い影響を与えてしまいます。6.0mg/dl以下であれば安心ですが超えたらまずは食事療法を試してみましよう。それでもダメならお薬を！

こんな食べ物は食べ過ぎ注意！

レバー・マイワシ・イサキ白子・アンコウ肝・鯉節

煮干し・カツオ・大正エビ・サンマ干物・干しシイタケ

とげとげの尿酸結晶



高齢者インフルエンザ予防接種についてのお知らせ

今年は新型コロナウイルスとの同時流行の可能性も高く医療関係者、高齢者、ハイリスク群の患者様も含め、インフルエンザワクチン接種を強く推奨されています。今年は希望者も多いと思われるのでお早めにご検討ください！

実施期間

令和2年10月1日(木)から令和3年1月30日(土)まで

対象者 ※広島市内に住民票を有する方

①接種日に65歳以上の方

②接種日に60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に対して身体障害者手帳1級相当の障害を有する方

接種料金

自己負担金 1,600円(税込) ※対象者②以外の65歳未満の方は3,100円(税込)

自己負担金免除の対象者の確認書類

①生活保護世帯に属する方・・・被保護者証明書

②市民税の所得割非課税世帯に属する方・・・市、県民課税台帳記載事項証明書(世帯全員分)

※②の証明書の代用となる書類もございますので、受付にてご確認くださいませ。

予約は特に必要ありません
午後のほうがお待たせしないと
思います。

こちらの方々については、
10月26日(月)より接種が可能です。



古川医院夏まつり

▼ 万華鏡作り ▼



8月11日・12日



▲ 劇 ~桃太郎~ ▲



【10月のレク予定】

日	月	火	水	木	金	土
				1 <small>足満</small> 綱巻きゲーム 作品づくり	2 ティッシュスライダー 作品づくり	3 カラオケ 作品づくり
4	5 健康体操	6 健康体操	7 エクササイズ	8 フラワー教室 作品づくり	9 <small>足満</small> フリースローゲーム 作品づくり	10 バッティングゲーム 作品づくり
11	12 健康体操 習字教室	13 健康体操	14 <small>本館 卓球</small> 健康体操	15 パタンク 作品づくり	16 秋のお茶会	17 <small>足満</small> カラオケ 作品づくり
18	19 健康体操	20 健康体操	21 誕生日会	22 折り紙教室 カラオケ	23 <small>足満</small> サッカーボーリング 作品づくり	24 パコパコゴルフ 作品づくり
25	26 健康体操	27 健康体操 絵手紙教室	28 <small>本館 卓球</small> 健康体操	29 <small>足満</small> スリッパでドン 作品づくり	30 飛ばして崩してPON 作品づくり	31 後ろ向きバスケット 作品づくり

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。