

## 「痛風！！」

アキレス腱の痛みを訴えて来られた患者さんですが、翌日には、足の甲から親指の付け根にまで痛みと腫れが広がったので、内科の受診を勧めました。やはり… 痛風でした。

痛風は生活習慣病の一つで、重症化すると「風が吹いただけでも痛む」が名前の由来といわれています。最も発症しやすいのは、血液が濃くなる夏ですが、実はこれからの季節、つまり徐々に涼しくなる秋から冬にかけても発症しやすいそうです。猛暑だった今年の夏は、熱中症を防ぐために、いつもより水分補給をしっかりと摂るよう心がけていたと思います。ところが、秋の深まりにつれ水分摂取量が減り、食欲の秋はプリン体の摂取量も自然と増えてきます。また気温が下ると尿酸の結晶化が起こりやすく、新たに発症する人が増えているそうです。

痛風は足の指だけに限らず、アキレス腱や膝、手にも症状が現れることがあります。現在、痛風予備軍は500万人とも言われています。みなさんも、十分お気をつけください。

## ～ がんばりました！夏の総体 ～

まえはま接骨院には、たくさんの運動部の選手が来院してくれます。まずは中学校総体  
稲中野球部はライバルチームに競り勝って東播大会へ！！  
陸上部の女の子たちは、自己ベストを更新し、悔いなく走り切りました。  
サッカー部はすごい！すごい！県大会3位！  
甲子園を目指した高校球児たち  
明石商業は公立校ながら、快進撃を見せ、決勝進出！！  
惜しくも、甲子園はかないませんでした。地域の後輩たちに夢と希望を与えてくれました。

## ～ 我が家のインターハイ！ ～

私たちが指導する、「少年柔道 稲美創武館」の教え子、倉見潤（神戸国際大付属高校）は団体戦（次鋒）に出場し、第三位入賞！  
息子（愛知・大成高校）は団体戦（先鋒）、個人戦（81kg級）に出場し、共に第三位でした。悲願の優勝はなりませんでした。が、教え子、息子の活躍する姿が観れて、とても嬉しかったです！  
と同時に、私たちの6年に及ぶ息子の追っかけ（応援行脚）は終わりました。夜中に車を走らせ、東京・神奈川・埼玉・長野・静岡・広島・福岡・熊本等々、たくさんの試合会場を訪れました。場所取りのため深夜から並んだり、応援に徹するあまり、観光を楽しむことは一切できませんでした。が・・・；  
とてもいい思い出になりました！がんばった息子に感謝！ですね・・・(\*~\*)... :\*♡



痛風発症部位は、ひざから下が「90%」を占める



**私たちが指導する、柔道塾「稲美創武館」入門者を募集しています。**

道場：加古郡稲美町野寺 36-3 TEL：079-496-6006（まえはま接骨院）

稽古日：月・水・土 18時30分～21時（試合前日など、変更有り）

※稽古の見学は随時受付けています！

「稲美創武館 facebook」

