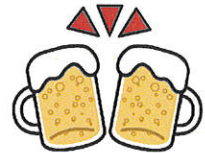


外来より



尿酸値は痛風以外にも影響あり！？

年度末や春はなにかと呑む機会がありましたでしょうか？

尿酸値が気になりますね。

尿酸は体の中に常にあるもので70mg/dl以下に保たれています。

プリン体を多く含む食事や大食い、飲酒、肥満、脱水、ストレスなどがある場合、バランスが崩れ高値となります。

尿酸値が高くなると痛風というイメージがありますが、腎障害、尿路結石、動脈硬化、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の合併にもつながります。

尿酸値は日々の運動や食事で改善できることも多いので、この機会に生活習慣を見直してみましょう。

生活改善のポイントは

- ・食事は腹八分目
- ・アルコールを減らす
- ・こまめに水分を摂る
- ・適度な運動を行なう

太らないことが大切です！



院長より

私が毎年寄付をしている「みちのく未来基金」に関する記事を裏面にご紹介します。

本文中にもありますが「みちのく未来基金」とは、東日本大震災で親を亡くした子どもの進学を支援する団体です。ある日突然、普通の生活を震災によって奪われた子どもたちの「努力」や「ひたむきさ」、彼らを支える人々の「優しさ」がこの記事に込められていると思います。

私たちに「互いに助け合う」ことの大切さを改めて再認識させてくれるとともに「こんなことでくよくよしてられない、頑張らなきゃ」と私たちを勇気づけてくれる内容だと感じます。

是非ご一読下さいませ。

紫浦 康高



みちのく未来基金 第4期生の集い

「門出の会」「旅立ちの会」に参加したみちのく未来基金の奨学生ら。夢への第一歩を歩み出した＝14日、仙台市太白区

東日本大震災で親を亡くした子どもたちの進学を支援する公益財団法人「みちのく未来基金」(仙台市、長沼孝義代表理事)は14日、同市太白区の宮城大太白キャンパスで、今春進学する第4期奨学生を祝う「門出の会」と、学が運営をサポートし、

「みちのく生」夢へ一歩

未来基金 4期生集い 支援企業に感謝

仙台

業を終えて社会人となる奨学生の「旅立ちの会」を開いた。それぞれ、夢への踏み出す「みちのく生」は、支援企業の代表者らを前に決意と感謝を伝えた。4期生のうち64人が出席。1～3期生55人

は、4月から看護師として宮城県内の病院に勤める予定だ。「つらいときも一人じゃない」と思えるみちのく生の仲間に出会えた。家族を亡くした人に寄り添える優しい看護師になりたい」と感謝を胸に前を向く。

同基金は、震災遺児・孤児の大学などの入学金や授業料を年間300万円を上限に必要額を無償給付。4期は104人がエントリーし、本県の30人を含む92人の進学が決定した。1～3期生は327人で、うち本県出身者は177人。

寄付の申し込み、問い合わせは同基金事務局(022・343・9906)へ。

岩手日報社
2015年3月15日

震災遺児の就学支援「みちのく未来基金」

4期生、新生活へ

仙台で集い



みちのく未来基金 第4期生の集い

2015年3月14日

夢の実現へ決意を新たにした4期生とサポーターら

東日本大震災で親を亡くした子どもたちを大・太白キャンパスで就学援助する公益財団法人「みちのく未来基金」第4期生の集いは、十四日、仙台市の宮城大・太白キャンパスで開かれた。支援を受けた4期生は、四月から大学や専門学校に通う4期生が新生活へ意欲を示した。学業を終えて社会人となる受給生も感謝や決意を披露した。

受給生や、基金を支えるサポーター企業、個人ら合わせて約二百八十人が参加した。四期生のうち、出席した六十四人が進路や思いを紹介した。工業系大学に進む相馬地方の高校卒業生は「太陽光発電など自然エネルギー利用の効率を高める研究をしたい」と語った。

「震災の犠牲となった父と同じ職業を目指す」「将来は古里に戻り、復興に役立ちたい」「諦めかけていた進学が基金で変わった。支援に添えるよう勉学に励む」などの発言が相次いだ。

本県の杉沼重典教育長が「思いを忘れず、夢を実現してほしい」と歌を交えながら励ま

した。サポーター企業の福島民報社から鈴木久取締役が出席した。社会へ巣立つ受給生二十人のうち、出席の七人に長沼孝義代表理事が記念品や花などを贈った。長沼代表理事は「今期は、震災事故関連死に伴う遺児が初めて助成を受ける。恩の長い支援活動が見込まれる。引き続き協力を」と訴えた。

基金は力グメ、カルビー(伊藤秀二社長)、福島市飯野町出身)、ロート製薬の三社が平成二十三年に設立。震災遺児が高校卒業後に大学や専門学校に進学する際の入学金と卒業するまでの授業料を、年間三百万円を上限に無償で助成する。

一～三期で計三百二十七人(うち本県分十二人)が対象になった。四期は県人一人を含めて九十二人への給付が決まっている。基金の問い合わせは事務局(電話022・343・9906)へ。

福島民報社
2015年3月15日