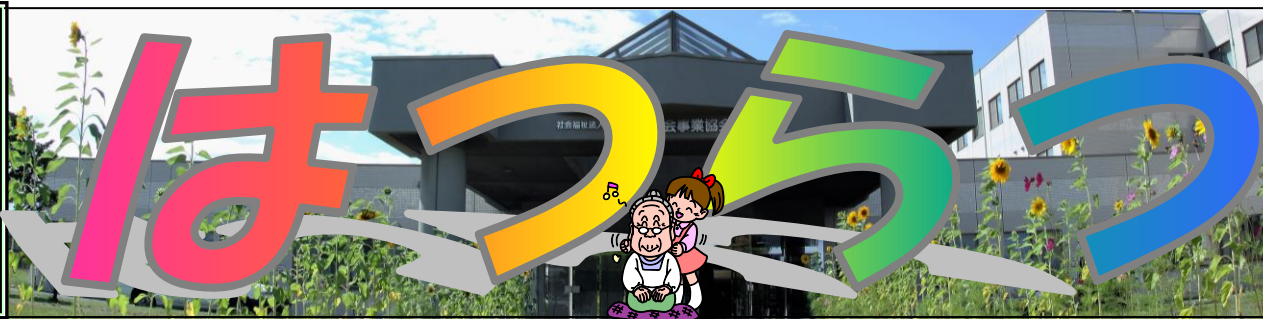


発行：余市協会病院
発行日：平成28年9月1日
発行人：吉田 秀明
編集人：広報委員会
お問い合わせ：0135-23-3126



研修医リレーコラム86 「痛風と高尿酸血症」

こんにちは。小樽市立病院初期研修医2年目の佐藤美帆と申します。8月の一ヶ月間余市協会病院で地域研修をさせていただきました。皆様の温かいご支援のおかげで多くのことを学ぶことができました。ありがとうございます。今回は『痛風と高尿酸血症』についてお話をさせていただきます。

1. 痛風とは？

体内には常に尿酸という物質が存在します。この尿酸がなんらかの原因で増えている状態＝「高尿酸血症」が続くと、結晶となって関節にくっつき、炎症が起きることで痛みを感じます。いろいろな関節で起こりますが、足や足の指に多いと言われています。「痛風」という名前の由来は、「風が吹くだけで痛い」、「風が吹くように強弱をつけて痛みが全身を襲う」、など諸説あるようです。

2. 高尿酸血症とその原因

尿酸値(UA) 7.0mg/dL以上を高尿酸血症といい、その値が高ければ高いほど痛風になりやすいといわれています。尿酸はプリン体という物質が分解されたものです。具体的には、魚の干物やレバー、アルコールではビールや紹興酒に多く含まれています。他にも脱水、腎不全、遺伝などさまざまな原因で尿酸値は上昇します。さらには最近の研究では、高尿酸血症で高血圧、メタボリックシンドローム、脳卒中のリスクが高くなる可能性を指摘されています。

3. 治療は？

①痛風のとき

コルヒチンといった症状を抑えるお薬や、ステロイドなどの炎症を抑えるお薬を使います。痛風発作のときに尿酸値を変動させると発作が悪くなることがあるので、尿酸値を下げるお薬は基本的に開始しません。(もともと飲んでいる人は中止せずにコルヒチンやステロイドを加えることとされています。) また、痛風の起こっている部分を安静にし冷やすこと、また禁酒することも大切です。

②痛風がおさまったとき または 症状のない高尿酸血症のとき

尿酸値を下げるお薬をはじめたり、生活習慣の見直しをします。

4. 気をつけることは？

①プリン体の多い食事を避ける

プリン体を全く摂らないというのは毎日続けるのはほぼ不可能です。高プリン体食を避けるという気持ちで食材を選ぶようにしましょう。

②お酒を飲み過ぎない

お酒の量の目安としては1日日本酒1合、ビール500ml、ウイスキー60ml程度まで、そして週に2回程度は飲まない日を作るべきと言われています。

③習慣的に運動する

週に3回程度、軽い運動を継続して行うことが痛風だけでなく、糖尿病・高脂血症、高血圧などのメタボリックシンドロームに関係したさまざまな病気の改善につながると言われています。



昨年第三次安倍晋三改造内閣が「一億総活躍社会」という目玉プランを掲げましたが、高齢化が進む昨今、生涯現役で活躍するためにも今一度生活習慣の見直しをしてみたいはいかがでしょうか？ 小樽市立病院初期研修医2年目 佐藤 美帆

**余市協会病院
まつり**

平成28年
9月15日(木)
余市協会病院
1F待合ホール
午後6時から

午後7時
30分より
花火大会

盆踊り・輪投げ・ヨーヨー釣り
わたあめ・たこ焼き

【主催】余市協会病院 患者サービス向上委員会



エレンおばさんの「妄想・ひまわりロード」9



今年は、とうとう病院の正面に、ひまわりロードができました。まだ少し弱々しい列ではありますが、きちんと太陽に向かって一列になっています。行き交うリハビリの患者さんも楽しそうに眺めていらっやいます。

昨年は、なかなか育成の苦労もあり、うまく行きませんでした。今年は院内のいろいろな方の応援と、惜しみない協力を頂き、立派なひまわりの小路ができました。自分が望んでいること、実現したい事、特に、他人のためになることは、どんどん言い続けるべきですね。自分の言葉で語り、真摯に人の言葉に、心を傾ける事が大切です。そうやって人の想いを受け止めてゆくことが人間関係をうまく運ぶ唯一の道だと思えます。チームとして皆で同じ方向を向いて進めたらいいですね、このひまわりのように。



救急件数(8月)

外来受診332件 救急車来院53件
うち入院95件 うち入院34件

facebook

公式アカウント
はじめました！