医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2018.07 vol.99

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

痛風を引き起こす高尿酸血症について……1
家庭で気をつける食中毒~正しい知識で食中毒を予防しましょう~…2
ほほえみながさきの年間行事について……3
お知らせ……4

痛風を引き起こす高尿酸血症について

内科医師　赤木 晴菜

高尿酸血症とは

わが国での高尿酸血症の頻度は増加傾向といわれています。血清尿酸値は通常男性で高値ですが、女性では閉経後の女性ホルモン分泌低下後に上昇しやすく、高齢者では高尿酸血症の頻度は増加します。

尿酸はプリン体代謝の最終産物です。尿酸の代謝は、プリン体の摂取、細胞内での新規生成、リサイクル、プリン体代謝経路の最終段階におけるキサンチンオキシダーゼと呼ばれる酵素による分解により成り立っています。高尿酸血症は血清尿酸値が7.0mg/dlを超えるものと定義されており、尿酸の産生過剰、プリン体の過剰摂取、尿中への尿酸排泄低下によって起こります。

放置するとどうなるの?

高尿酸血症だけでは症状を呈しませんが、痛風関節炎や痛風結節を惹起する場合があります。痛風関節炎は下肢、特に足親指の付け根の関節に起こりやすく、関節内で尿酸が結晶化するために痛みを起こします。違和感を認めた後に突然の激痛が始まり(痛風発作)、痛みのため歩行が困難となる場合もあります。しかし適切な内服治療をすることにより、通常は数日で痛みは治まります。また、持続する高尿酸血症による尿路結石や腎不全、動脈硬化の進行などが報告されています。特に肥満者やアルコール摂取者では高中性脂肪血症などの脂質代謝異常を併発することが多く、動脈硬化が促進されやすいとされています。

腎障害や高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリック症候群などの合併がある方は特に注意が必要です。

また、高尿酸血症では脳血管障害の発症や死亡率が高くなるという報告もあります。

矢印が痛風結節

管理・治療の目標

高尿酸血症は代表的な生活習慣病であり、治療に際しては生活習慣を改善することが最も重要です。痛風関節炎を繰り返す方や痛風結節を認める方は薬物療法の適応となり、血清尿酸値を6.0mg/dl以下に維持することが望ましいとされています。痛風関節炎や痛風結節、尿酸結石のない無症候性高尿酸血症でも、血清尿酸値の8.0mg/dl以上の場合は薬物治療を検討する目安となります。

高尿酸血症に対する生活習慣の改善

高尿酸血症に対する生活習慣の改善は、食事療法、飲酒制限、運動が中心です。

まず、尿酸の尿中飽和度を減少させるため十分な水分摂取が推奨されます。アルコールは肝臓での尿酸合成を促進し、また腎臓からの尿酸排泄抑制作用もあるため、節酒が必要です。特にビールはアルコール以外にプリン体を多く含むため、飲まれる場合はプリン体の少ない発泡酒がお勧めです。

他方、砂糖を多く含む菓子類、菓子パン、糖分を多く含む清涼飲料水なども尿酸値を上昇させるため、控えるようにしましょう。

プリン体の多い食物としては動物の内臓(豚レバー、牛レバー)、魚(さんま、あじ)の干物や、肉汁(ラーメンの汁や肉類の煮込みスープ)、ウニや白子などが挙げられます。これらの食物は控えるようにしましょう。

反対に積極的に摂取していただきたいのがひじき、わかめ、昆布などの海藻や干ししいたけ、大豆や野菜などです。これらは尿をアルカリ化させることにより尿酸が結晶化するのを防ぎ、尿中排泄が促進されます。

週3回、1回あたり30分程度のウォーキングなど、軽い運動は肥満の解消のためにも大切ですが、激しい運動はかえって尿酸値を上昇させるため気を付けましょう。

薬物療法

尿酸値を下げる薬には、尿酸生成抑制薬(体内での尿酸生成を抑制)と尿酸排泄促進薬(尿酸の尿中排泄を促進)の2種類があります。高尿酸血症の原因が「尿酸生成過剰型」か、「尿酸排泄低下型」か、「混合型」かにより使用する薬が変わります。

まとめ

高尿酸血症の治療の目的は痛風発作や尿路結石の痛みを防ぐためだけでなく、動脈硬化や腎不全などの危険な病気を防ぐことにもあります。放置すると痛風関節炎や痛風結節、尿路結石だけでなく高血圧や糖尿病、メタボリック症候群の発症・進行につながります。高尿酸血症は自覚症状がなくても治療が必要なのです。

特集 家庭で気をつける食中毒
～正しい知識で食中毒を予防しましょう～

管理栄養士　倉谷 浩美

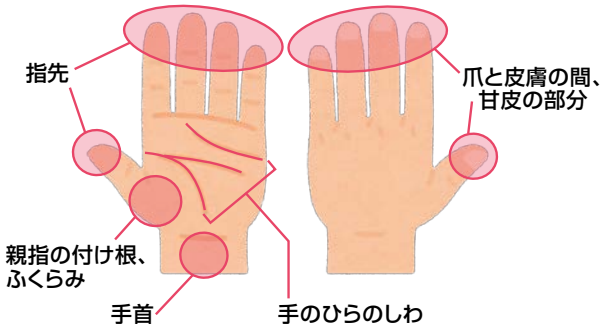
これからの暑い季節にはさまざまな細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の3原則は、細菌を『つけない（清潔）』『増やさない（迅速）』『殺す（加熱）』です。手洗い、調理や保存の工夫などで3原則を守り家庭での食中毒の発生を防ぎましょう。

■食中毒予防の3原則

❶手洗い（細菌を付けないためには、まずしっかり手洗いをしましょう。）

・石鹸を泡立てて、手のひらや甲、指先や指の間、手首まで丁寧に洗い流水でよくすすぎましょう。手洗いの後はしっかり乾燥させましょう。

■洗い残しの多い部分



❷買い物（新鮮なお店で新鮮なものをスピーディーに購入しましょう。）

・衛生管理の徹底したお店で、新鮮な食品を見極めましょう。
・生鮮食品は買い物の最後に購入しましょう。
・買い物は時間をかけず、買い物が終わったら買ったものを長時間持ち歩かずにまっすぐ帰りましょう。

❸保存（冷蔵庫の過信は食中毒のもとです。）

・要冷凍、要冷蔵の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。
・冷蔵庫は詰めすぎないようにしましょう。
・食品の長期保存はしないようにしましょう。古い食材、料理は諦めも肝心です。（菌は冷蔵庫で死滅しませんし、低温で増殖できる食中毒菌もいます）
・扉の開閉には気を配りましょう。（庫内の温度が上がると菌の増殖が始まります）

❹調理前（二次汚染の予防をしましょう。）

・食材で洗えるものは、すべて流水でよく洗いましょう。（サラダ用に加工されたカット野菜も同様です）
・魚や肉を扱うときは、手やまな板・包丁等の調理器具は食材が変わる毎にこまめに洗いましょう。（同じまな板を洗わないで、複数の食材を扱ったりすると二次汚染のもとになります）

❺調理中（加熱調理は食中毒予防に最も有効です。）

・食材は直前まで冷蔵庫で保管しておきましょう。（室温に長時間放置すると眠っていた菌が増殖を始めます）
・食品の中心部まで**85℃で1分間以上加熱**しましょう。これで殆どの食中毒菌は死滅します。

❻食事（できたらすぐ食べましょう。）

・加熱調理された食品は熱いうちに、冷まして食べるものは食べる直前に冷蔵庫から出して冷たいうちに食べましょう。
・作り置きのものは、必ず冷蔵または冷凍保存し、食べるときには十分に加熱しましょう。

❼食後（次の食事のために清潔を保ちましょう。）

・調理器具や食器などはできるだけ時間を置かずに洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、キッチンを清潔な状態に保ちましょう。
・残った料理は手をつける前に分けて、冷ましてからラップで包み、冷蔵庫へ入れましょう。

●お弁当について

・前日に調理したおかずを使用するときは入れる前に加熱し、必ず冷ましてから入れましょう。
・温かいうちは、ふたをしないようにしましょう。
（温かいうちにふたをすると、お弁当箱の中は食中毒菌が増殖しやすい環境になります）

行事
コラム

ほほえみながさきの年間行事について

デイサービスセンターほほえみながさき　横地 正幸

デイサービスでは年間を通し、季節に応じた行事を利用者様の状況に合わせ、昨年の反省・ご要望なども取り入れながら行っています。

普段デイサービスでは自ら参加プログラムを決めていただく【選択方式】をとっていますので、こういった行事以外で全員が同プログラムに参加するということはありません。行事にむけての準備等は利用者様と職員が一緒に行います。そして利用者様全員が一度に参加する行事ではたくさんの笑いがおきたり、交流を深められたりしています。

年間行事の中でも大変盛り上がる3大行事をご紹介します。

8月 夏祭り　浴衣を利用者様に着ていただき、盆踊りをします。金魚すくいや射的、くじ引きなどの出店しお祭りを盛り上げます。「盆踊りは久しぶりだわ」「金魚がこんなに釣れたよ」「的を5個倒したで」皆様笑顔で一杯になります。

10月 運動会　椅子に座ったままではありますが、紅白のチームにわかれ白熱した戦いを繰り広げます。キャプテンの選手宣誓から応援合戦、種目では玉入れや、リレーなど･･･。普段は穏やかな利用者様たちもこの日だけは一生懸命、真剣そのものです。

12月 クリスマス会&忘年会　歌をうたったり、ハンドベルで曲を奏でたりします。職員による出し物も多数用意し、楽しんでいただいています。

行事を通して「楽しかった」「またやろうね」という利用者様の声をもっともっと聴けるように、今後も満足していただける行事を実施していきます。

ディサービスほほえみながさき年間行事

4月 ・お花見会	7月 ・七夕	10月 ・運動会	1月 ・新年会
5月 ・端午の節句	8月 ・夏祭り	11月 ・文化月間	2月 ・節分
6月 ・美と健康!サッカーワールド杯!月間	9月 ・敬老会	12月 ・X'mas＆忘年会	3月 ・桃の節句

お知らせ

■教室のご案内

どなたでも参加できます。会費は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』
糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために

日　時：8月18日（土）　13:30～15:00
場　所：長崎病院ヘルスケアセンター 1階
演　題：1. 糖尿病の薬物療法について
講師：日本糖尿病学会専門医 原 均
2. 糖尿病の運動療法（動きやすい服装でお越しください）
講師：理学療法士 山崎 大地

事前の申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください

生活習慣病予防教室『健康寿命をのばすために出来ること!』
動脈硬化疾患を予防するために

日　時：9月28日（金）　14:00～15:30
場　所：三篠公民館 TEL&FAX 082-237-3077
演　題：①検査結果について
講師：臨床検査技師 小田 純恵
②くすりとの上手な付き合いかた
講師：薬剤師 佐原 登紀子

三篠公民館に予約が必要です

禁煙治療を始めませんか？ ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月		火	水	木	金	土		
午前	内科【第1診察室】	住田		長崎	原	住田	長崎	原		
午前	内科【第2診察室】	松本（第1週）	原（第2・3・4・5週）	赤木	香川	中村	佐藤	住田（第1・3週）	香川（第2・4週）	佐藤（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	戸田		身原	身原	身原	身原	身原（第1・3・5週）	森田（第2・4週）	
午後	内科【第1診察室】	熊谷		中村	赤木	熊谷	香川	赤木（第1・3週）	熊谷（第2・4週）	中村（第5週）
午後	内科【第2診察室】	本淨〈神経内科〉				金谷〈神経内科〉	箱田*〈リウマチ・痛風〉			
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花		入福	大谷（熱傷のみ）	高萩	末岡	目賀		

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は■で塗ってある日のみです。
○〈　〉は専門外来です。　*診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801　外来受付まで

2018年7月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）

みささ文化ビル
- トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）
☎082-238-1756
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181（担当:滋野）
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183（担当:久保田）

ほほえみの郷
- グループホーム
あいあいホームながさき
☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンター
ほほえみながさき
☎082-532-6630
（担当:安永・梶谷）

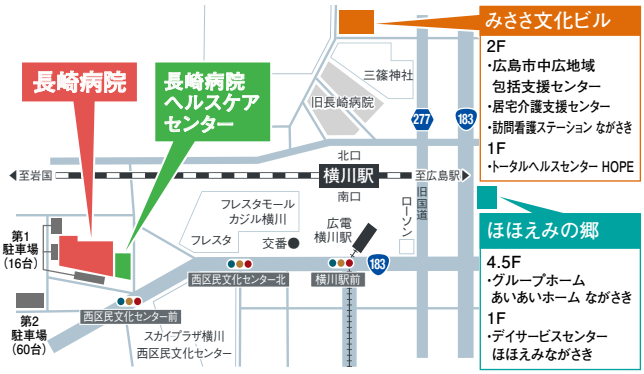
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索