医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2022.09 vol.124

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

高尿酸血症について……1･2
デイサービスの活動紹介……3
お知らせ……4

高尿酸血症について

長崎病院ヘルスケアセンター医師　横山 尚子

尿酸とは

尿酸はプリン体と呼ばれる物質から作られます。プリン体は細胞の核を構成する成分であらゆる生物の細胞内に存在するため、ほとんどの食品に含まれます。また、食品からの摂取だけでなく、人の体内でも細胞の新陳代謝などによりプリン体がつくられています。

プリン体から作られた尿酸は腎臓や腸管から体外に排泄され、バランスが保たれています。

高尿酸血症とは生産と排泄のバランスが崩れ、「血清尿酸値が7.0 mg/dL を超えるもの」と定義されています。

高尿酸血症のリスク

高尿酸血症ときくと痛風を連想される方が多いと思いますが、他にも様々なリスクがあります。

①**痛風**:尿酸の結晶が関節内に沈着することによっておこる急性関節炎です。遺伝要因と環境要因が関与しており、環境要因には、肥満、アルコール摂取、プリン体の多い食品の過剰摂取などがあります。

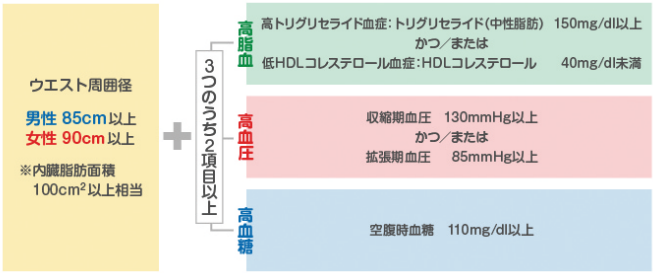
②**腎障害**:尿酸の結晶が沈着することによる腎障害だけでなく、尿酸の直接作用により腎障害がもたらされることが明らかになってきました。また、尿酸の約70%は腎臓から排泄されるため、尿酸排泄が低下する**慢性腎臓病**では高尿酸血症が多く認められます。

③**尿路結石**:尿の中で尿酸が結晶化し、結石を作ります。右または左の背部や下腹部の突然の痛み、また血尿がみられることもあります。

④**高血圧、心血管病**:血清尿酸値が高いと、高血圧を発症しやすいとされています。(特に若年者、肥満者、女性)また、心不全や冠動脈疾患など(狭心症や心筋梗塞など)の心血管病とも密接に関係していることがわかってきました。

⑤**メタボリックシンドローム**:血清尿酸値が上昇するにつれてメタボリックシンドロームの頻度、リスクが高くなっています。

メタボリックシンドロームの診断基準



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

高尿酸血症と生活改善

高尿酸血症には生活改善が重要で、食事療法、飲酒制限、適度な運動が基本となります。

①食事療法

1)肥満の解消、適正なエネルギー摂取

体格指数(BMI)や体脂肪率が高くなると、血清尿酸値も高くなることが報告されており、肥満の解消、適正なエネルギー摂取が重要です。

適正エネルギー量の求め方

1　標準体重を求める

標準体重(kg)= 身長(m)× 身長(m)× 22

2　適正エネルギー量を求める

適正エネルギー量=
標準体重(kg)×身体活動量(kcal/kg)

【身体活動量の目安】

◯軽い労作(ディスクワークが主な人) 25～30kcal/kg
◯普通の労作(立ち仕事が多い人) 30～35kcal/kg
◯重い労作(力仕事の多い人)　35kcal～/kg

身体活動量とは、運動(有酸素運動中心)と生活活動(生活の中で体を動かす機会すべて(仕事を含む)の二つを合わせたもの

表　食品中のプリン体含有量（100gあたり）

極めて多い（300mg～）	鶏レバー、干物（マイワシ）、白子（イサキ、ふぐ、たら）、アンコウ（肝酒蒸し）、太刀魚、健康食品（DNA/RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ロイヤルゼリー）など
多い（200～300mg）	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、オキアミ、干物（マアジ、サンマ）など
中程度（100～200mg）	肉（牛、豚、鶏）類の多くの部位、魚類、ほうれん草（芽）、ブロッコリースプラウトなど
少ない（50～100mg）	肉（牛、豚、鶏）類の一部、魚類の一部、加工肉類、ほうれん草（葉）、カリフラワーなど
極めて少ない（～50mg）	野菜全般、米などの穀類、卵（鶏、うずら）、乳製品、豆類、きのこ類、豆腐、加工食品など

（高尿酸血症・痛風治療ガイドライン第3版）

2）プリン体の過剰摂取に注意

プリン体の摂取量が過剰にならないように気をつける必要があります。一日のプリン体の摂取量が400mg程度になることが推奨されています。

3）ショ糖（砂糖）や果糖に注意

ショ糖（砂糖）や果糖は尿酸値を上昇させます。果糖はショ糖（砂糖）の構成成分なので、果糖を多く含む甘味飲料や果物ジュースなども控えましょう。

4）尿アルカリ化と飲水

尿路結石の予防には**尿のアルカリ化と飲水が有効**です。

ひじき、わかめ、昆布などの海産物、干し椎茸、大豆や野菜は尿をアルカリ化します。また、一日の尿量を2000mL以上に保つことが勧められます。ただし、慢性腎臓病を合併している場合などには注意が必要です。

5）血清尿酸値を低下させる食生活

コーヒー、チェリー、乳製品（特に低脂肪のもの）、ビタミンCや食物繊維が豊富な食品は、痛風のリスクを下げることがわかっています。さらに、近年、提案された2つの食生活が、血清尿酸値を下げる効果があります。

DASH食:果物、野菜、ナッツ、低脂肪乳製品、全粒穀物、豆類を多く摂り、食塩、甘味飲料、肉類の摂取を減らす。

地中海食:果物、野菜、ナッツ、豆類、全粒穀物、乳製品を毎日、魚類を週2回程度食し、肉類、甘味、菓子類の摂取量を減らす。

②飲酒制限

アルコールには**尿酸合成の促進と尿酸排泄の抑制**作用があります。特にビールにはプリン体が多く含まれているので、アルコール飲料の中では最も痛風リスクを高めます。

飲酒の目安としては1日に日本酒1合、焼酎1/2合、ウイスキー60mL、ビールは350～500mLとされています。またワインは148mLまでは尿酸値を上昇させないと言われています。

③適度な運動

有酸素運動が有効で、継続して行うことが重要です。

具体的にはウオーキング、ジョギング、サイクリングなどを脈が少し速くなる程度、1回10分以上を一日合計30～60分程度行うことが勧められます。一方、短時間の激しい運動は尿酸値を上昇させるので気をつけましょう。

高尿酸血症の管理目標

①痛風関節炎を繰り返す方や**痛風結節**を認める場合には、血清尿酸値を6.0mg/dL以下に維持することが重要です。

痛風関節炎:痛風結節

痛風発作は全例の75％は足親指のつけ根の関節（↑印部位）に起こりやすく、違和感を感じた後に、突然の激痛が始まり、痛みのために歩行困難になります。痛風結節に風が当たっても痛むことから『痛風と呼ばれます。

②痛風関節炎をきたしていない無症候性高尿酸血症では、尿路結石、腎障害、高血圧、虚血性心疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの合併症を有する場合は、血清尿酸値8.0mg/dL以上、合併症のない場合は、血清尿酸値9.0mg/dL以上を一応の目安とし薬物治療の開始を検討します。

高尿酸血症の薬物療法

治療薬には**尿酸生成抑制薬**（体内での尿酸の生成を抑えるもの）と**尿酸排泄促進薬**（尿中への尿酸排泄を促すもの）の2種類があります。高尿酸血症の原因により選択します。

まとめ

高尿酸血症は痛風だけでなく、高血圧、腎障害、心血管病などと関連しています。

健康診断などで高尿酸血症の診断をうけた場合には、生活習慣を改善すること、そして医療機関を受診して適切な医療を受けることが重要です。

デイサービスの活動紹介

デイサービスセンター ほほえみながさき　介護福祉士　横地 正幸

はじめに

デイサービスでは年間を通して、その季節にあった行事を多数行っております。

デイサービスの役割である外出による気分転換や他者との交流、心身機能維持などを念頭にスタッフが立案、安全性も考慮し利用者様と取り組みます。

準備期間中に行事に必要な物を一緒に作成するなど取り組みへの意識もお互いに高めあって本番へつなげています。

活動が開始すれば普段あまり笑わない方でもおのずと笑みがこぼれ、自然に交流も図れているように伺えます。

活動紹介

今回紹介させていただくデイサービスの活動は九月の月間行事「敬老会」です。

八月の「夏祭り」や十月の「運動会」も利用者様から好評の行事なのですが、「敬老会」の内容も一風変わって面白いと喜ばれるものとなっております。

夏祭り、運動会のような利用者様にしっかり体を動かしていただく行事とはことなり、敬老会は日頃の感謝の気持ちを込め職員の出し物をみて楽しんでいただこうという行事になっています。

毎年スタッフによる出し物は違うのですが、多くの利用者様に喜んでいただいている「紙芝居」の様子がこちらです。

笑いを誘う面白い内容の物から、感動し涙を流す物語など、スタッフが二役、三役と声色を変え挑んでいます。なかには私も「金色夜叉」「愛染かつら」を演じてみたいという利用者様もいらっしゃいますので、そういった場合には一緒に行っていただきます。

「初めてだし、うまくできるかな…」自信なく開始するわけですが、終われば達成感からか表情もほころぶ利用者様。活動を通じて刺激を受ける、とても大切なことだとつくづく感じる瞬間です。

敬老会では、これまでの感謝とこれから先の長寿を心から願い、ささやかではありますが贈り物をお渡ししました。

長寿といえば「鶴と亀」。利用者様と一緒に仕上げた壁画をバックに記念撮影。「緊張するわ」と少し表情はかためですが、思い出に残る素敵な一枚になるのではないでしょうか?感謝の気持ちは、感謝状に添えて写真と一緒にプレゼントします。

プレゼントを見るたびに楽しい時間を元気に過ごせていると実感していただければ幸いです。

デイサービスセンターほほえみながさきでは午後のおやつ作りを開設当初より利用者様と一緒に行っています。敬老会の行われる九月中旬は秋分の日もあることから、「おはぎ」を用意するようにしています。

きれいに形成された米に、手際よくあんこ、きなこを纏わせて完成するおはぎ。敬老会で少し疲れた体を癒してくれているに違いありません。もちろん味も絶品です。

さいごに

今回は敬老会の様子を紹介させていただきました。ここ数年ご利用時にはマスク着用で過ごしていただいており、以前に比べるとコミュニケーションも図りにくくなっているのはまちがいありません。

ただ、マスク越しでも活動参加中の利用者様が楽しんでおられることも我々スタッフは感じております。最初に述べたように、自発語や自発行動が減少してきた利用者様にも笑って、楽しんでいただける行事を今後も続けていきたいと思っております。

お問合せ先

ディサービスセンターほほえみながさき

電　話　082-532-6630

営業日　月～土曜日（祝日も営業）

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者さん・他すべての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者さんとの面会は当面の間禁止とします。
（ビデオ面会を予約制で行っております。ご希望の方はご連絡ください）

コロナワクチン追加接種（3.4回目）のお知らせ

当院では予約制で接種を行っております詳細は受付へお問い合わせください。

お問い合わせ先
☎082-208-5801（代）

外来担当医表

診療時間　午前 8:30～12:00／内科 午後 2:00～5:30・皮膚科・熱傷 午後 3:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎院長	稲垣	住田	長崎院長	原
午前	内科【第2診察室】	原	古森	中村	香川	香川	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／香川（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	稲東	稲東	稲東	稲東	稲東（第1・3週）／柳田（第2・4・5週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	新上（第1・3・5週）／児玉（第2・4週）	山本
午後	内科【第2診察室】	野中〈神経内科〉			阿部〈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	稲東	稲東	稲東	稲東	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門外来です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2022年9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）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
（担当:滋野）

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

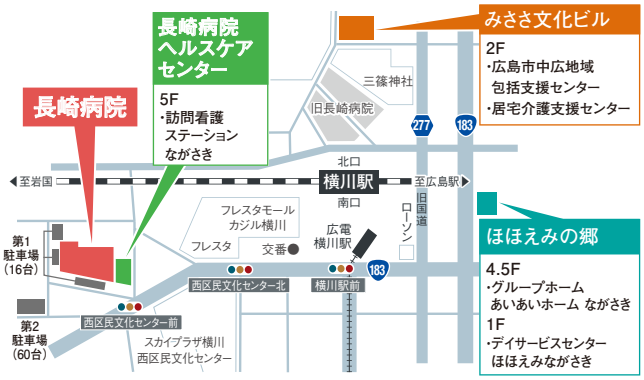
1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 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）
7. 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300m、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