



理念

私たちは、自然のうるおいの中で、人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2012
2月号

痛風の治療

内科医師 岡村 淳

痛風の治療には、痛風の原因である高尿酸血症に対する治療と、痛風発作に対する治療があります。今回は痛風予防としての高尿酸血症の治療についてのお話です。

高尿酸血症の治療は薬物療法と生活習慣改善が基本です。どんなに薬物で尿酸値を下げても生活習慣が改善しない限り効果はありません。また食事療法を中心とした生活習慣改善は、高尿酸血症に合併しやすい肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に効果があります。痛風発作や痛風結節が見られる場合は、薬物療法が中心となります。痛風の炎症が起きる場所は関節内なので、尿酸の血中濃度が高くて関節内で尿酸が結晶化しなければ痛風発作は起きません。痛風発作がないものを無症候性高尿酸血症といいます。高尿酸血症でも痛風発作を起こすのは約一割です。尿酸値を下げるためには(1)肥満解消のための食事療法。(2)アルコール制限。(3)積極的な水分摂取。(4)適度な運動。このような生活習慣改善をおこなって尿酸値が下がらない場合には、薬物療法の開始となります。尿酸値が7.0mg/dl

7.9 mg / dl は確かに高尿酸血症ですが、引き続き生活習慣改善を継続します。高血圧、腎障害合併や痛風発作がある場合、尿酸値が8 mg / dl 以上なら薬物投与の対象となります。尿酸値が9 mg / dl 以上を持続する場合は、痛風発作がなくても薬物が投与されます。

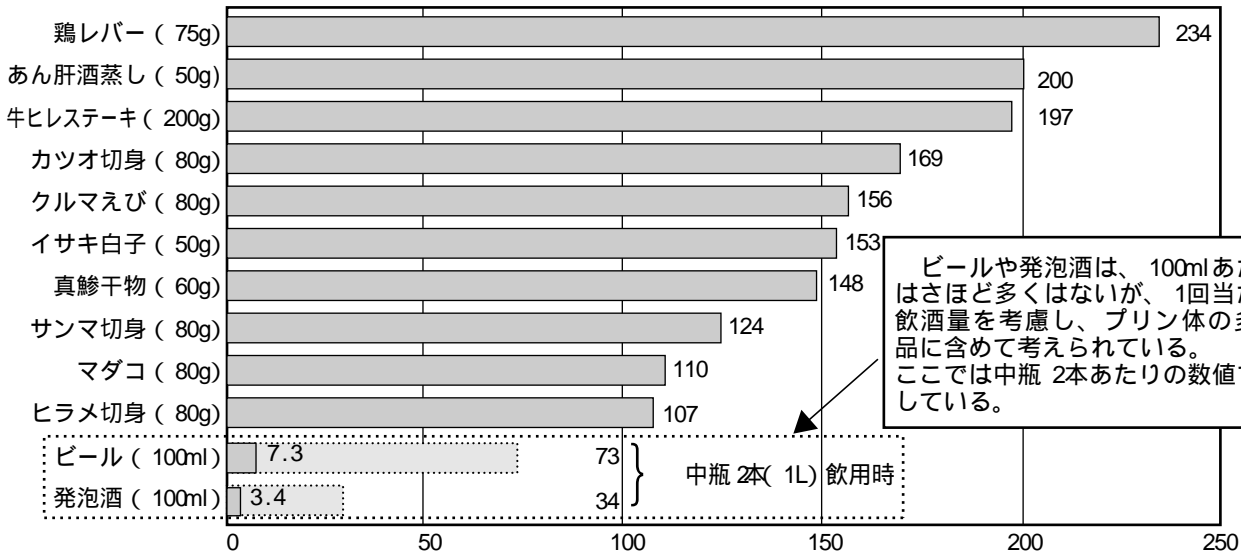
また、よく質問を受けるのが飲酒の問題です。アルコール飲料を飲むと尿酸値は一時的に上がります。アルコールが体内で分解され、アルコールが代謝されるときに尿酸値が上がるので、どんな種類のお酒でも尿酸値や痛風にはよくないわけですが、尿酸の素になるプリン体を含む量は種類によってかなり違います。プリン体は、ビールに最も多く含まれ、ウイスキー、ブランドー、焼酎などの蒸留酒はあまり含まれていません。

次に多い質問は食物ですが、下表のようなものに多く含まれています。

4 ページに、栄養科長による関連記事「痛風の食事療法」を掲載しています。こちらとあわせてご覧ください。

プリン体の多い食品 (1人前の分量あたり)

mg 総プリン体表示



ビールや発泡酒は、100mlあたりではさほど多くはないが、1回当たりの飲酒量を考慮し、プリン体の多い食品に含めて考えられている。ここでは中瓶 2本あたりの数値で比較している。

診療日のご案内

説明 診療科に対する曜日欄の記載は、 = 診療日、 = 休診となります。
 と(休診有)の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
 また、曜日欄に「日にち」の記載がある場合は、毎週ではなく診療日限定となります。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
新患							8: 00~ 10: 00	9: 00~ (10: 20~ の 場合あり)	
一般外来 再診									
予約 (再診)							予約方法は、P.3上「予約 または予約変更について」 をご参照ください。		
脊椎		7日・2日					8: 00~ 10: 00	10: 20~	
上肢							予約制		
足					24日		8: 00~ 10: 00	9: 00~	
リウマチ						4日・18日			

形成外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
							13: 00~ 14: 30	13: 30~	

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、病院・医療連携室でお受け取りください。

病院休診日のお知らせ

11日(土) 祝日・建国記念の日

20日(月) 第3月曜日

各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

子どもの予防接種日程

予 防 接 種	接 種 日	受付時間	接種時間
三種混合	2月3日(金)	13: 20~ 14: 00	13:30~
麻しん・風しん混合 1期 /2期 /3期 /4期	2月10日(金)		
日本脳炎	2月17日(金)		
B C G	2月24日(金)		

予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。

婦人科からのお知らせ

2月より、毎週火曜日の診療受付は午前のみに変更させていただきます。

予約制 子宮頸がん 予防ワクチン接種を行っています

対象 高校生以上
費用 16000円×3回(接種回数)
接種日 金、土曜日
予約受付・問合せ先 医事課
その他 中学生の予約についてもお問い合わせください。

ゆきぐに大和病院「健友館」 平成24年度 人間ドック予約受付のご案内

ゆきぐに大和病院「健友館」では、平成24年度の人間ドックの予約受付を次により行いますので、お申し込みください。

予約受付開始日 2月1日(水)
 受付時間 午後1時~午後4時(月曜、金曜日)
 (日曜日、祝日、第3月曜日は休館日のため受付できません)
申込み方法
 予約制となっております。電話または直接「健友館」窓口でお申し込みください。
健友館直通電話 025(777)4477
対象となる方
 受診者が直接、健診機関への申込みを必要とする方(加入している健康保険等から助成を受けない方)。なお、助成を受ける方は、各々の健康保険組合や事業所等に申込み手続きを行ってください。
問合せ 健友館



平成 24 年 2 月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約または予約変更をしたい診療科が診療している日の、
月～金曜日の午後 2 時～ 4 時（歯科は歯科の受付欄参照）
方 法：電話にて受け付けます。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111

FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来							8: 00~ 11: 00	9: 00~	休診=10日(金)、13日(月)、 17日(金)、20日(月) 火曜日=予約制
内分泌糖尿病	(休診有)				(休診有)				
循環器科		備考参照				25日		10: 15~	
腎臓科					3日・17日	25日			
呼吸器科						18日・25日		9: 00~	初診は予約が必要
神経内科									
睡眠時無呼吸								予約制 (3ページ上の記事参照)	13: 30~

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	(休診有)				(休診有)	(休診有)	8: 00~ 11: 00	9: 00~	休診=3日(金)、4日(土)、 27日(月)
午 後	(休診有)			(休診有)	(休診有)		13: 00~ 14: 30	13: 30~	休診=2日(木)、3日(金)、9日(木)、 16日(木)、27日(月)

精神科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来							予約制 (3ページ上の記事参照)	9: 00~	
メモリークリニック		21日						13: 30~	
脳ドック科	13日・27日							10: 00~	
高次脳機能障害科	13日・27日							13: 30~	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
胃腸科 肛門科							8: 00~ 11: 00	9: 00~	

小児科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来 午 前	13日・27日						8: 00~ 11: 00	9: 00~	
一般外来 午 後							14: 00~ 16: 00	14: 00~	
内分泌糖尿病				23日			14: 00~ 16: 30		

婦人科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
							8: 00~ 11: 00	④⑤⑥ 9: 15~ ⑦⑧ 10: 30~	予約優先

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付							8: 00~ 11: 00	9: 00~	予約優先
予約制							予約制 (3ページ上の記事参照)	10: 15~	

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前							8: 00~ 11: 00	9: 00~	
午 後							13: 00~ 15: 00	14: 00~	
皮膚科							8: 00~ 11: 00	9: 00~	人間ドック後の精密検査は予約が必要
泌尿器科									

歯科・小児歯科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日	
一般外来							予約制 電話予約可 8: 30~ 12: 30 13: 30~ 17: 15	9: 00~		
矯正			8日・18日・ 22日							
口腔外科										

血液検査

臨床検査科長 小船井 弘

病院では、患者さまによって、さまざまな種類の検査を行っています。血液を利用して病状を調べる血液検査が最も多く行われています。

一方で、日々の健康管理に関して、検診・ドックなどで、定期的に血液をチエックすることも重要なことです。そこで、今回は血液検査についてお知らせいたします。

血液から得られる情報は非常に多く、体調不良などで来院された際には、医師の指示により、まず採血して検査を行うことが一般的です。血液検査は、糖尿病などの生活習慣病・がん・貧血・白血病など多くの病気の発見にとつて、欠かせないものとなっています。

当院では、安心して血液検査を受けて頂くために、中央採血システムを導入し、患者さまの待ち時間の軽減や正確な採血ができるように努めています。また、血液を検査する装置については、高精度で処理能力の速い分析装置を揃えていますので、検査結果は迅速に医師のもとへ伝えられ、治療方針に役立てられております。

ところが、採血は多少の痛みを伴いますので、多くの方は良い印象をお持ちになつておりません。緊張すると余計に血管が収縮して、採血が困難になる場合がありますので、あまり緊張せずに採血を受けてください。

採血検査に際しては、食事が検査結果に大きく影響を及ぼすことがあります。



血液検査とは・・・

- ・血液学的検査 血液の濃度や白血病などの診断
- ・凝固線溶検査 出血傾向の診断
- ・生化学検査 肝機能や腎機能、心不全の診断
- ・免疫血清検査 感染症やがんの診断
- ・内分泌代謝検査 ホルモン分泌などの診断

医師から指示がある場合は、予め食事制限（朝食を食べないで）をして、来院して頂くようお願いしています。

また、検査結果が出るまでに多少時間がかかります。予約検査で来院される場合は、診察予約時間の1時間前までに採血をしていただくと、より円滑な診察ができますので、ご協力をお願いいたします。

このように臨床検査科は、血液検査をはじめ多くの生体検査を通じて、正確で迅速な結果を出せるよう、チーム医療の推進に努め、地域医療の充実に寄与できるよう頑張っています。

痛風の食事療法

栄養科長 青木 昌子

かつて痛風の食事療法といえば尿酸のもとであるプリン体の多い食品を制限することが、重要視されてきました。しかし、現在では食事からとれるプリン体の量は全体から見るとさほど多くないと考えられ、この制限はあまり強調されていません。

では、どのようなことに注意したらよいのでしょうか。

1 プリン体をとりすぎない
たとえば、プリン体を多く含む食品としてあげると、レバーなど動物の内臓類・いわし類・大正えび・するめいか・くるまえび・さんま干物・いわし干物・あじ干物・かつお・かつお節・かき（貝）・大豆など。

プリン体の性質としては煮ると煮汁に移るので、煮て料理し煮汁を飲まないようにすると良いでしょう。

2 減量する
太っている人は体重を落とすと尿酸値も下がります。ただし、減量はゆっくりと行いましょう。

3 水分を十分にとる
尿酸を尿といっしょに排泄することが大切。ただし、アルコールは尿酸値を上げてしまいます。

4 アルコールをとりすぎない
・アルコール自体に尿酸が含まれている
・アルコールは肝臓でプリン体が作られるのを促進する
・アルコールが体内で分解する時に産生される物質が尿酸の排泄を妨げる
・アルコールの利尿作用で脱水を起こしやすくなり尿酸値を上げる
・アルコールは食欲を増進し、肥満につながる
このような理由から、アルコールをとり過ぎないようにしましょう。

5 バランスの良い食事をする
肥満を避け、健康を維持するにはバランスの良い食事が基本。さまざまな生活習慣病の予防にもつながります。

これらの5項目について、まずは注意してみましょう。