



高尿酸血症について

【内科 鈴木主任医長】

「プリン体ゼロのビール」という宣伝や、「痛風」という病気の名前を、耳にしたことがある方も多いと思います。これらは「高尿酸血症」と関係のある言葉です。

尿酸は「プリン体」という物質が分解されて生じます。「プリン体」は、体の中で細胞が生まれ変わった時に作られます。また、肉や魚、ビールなど、毎日の飲食物から体に取り込まれます。尿酸は日々作られては、主に尿と一緒に体の外へ捨てられています。健康状態では、尿酸の「作られる量」と「捨てられる量」のバランスがとれているので、血液中の尿酸値は一定の範囲内に保たれていますが、このバランスがくずれ、血液中に尿酸が増え過ぎてしまうと健康に害をおよぼします。血液中の尿酸値が 7.0mg/dL を超えた場合を「高尿酸血症」と呼びます。増えすぎた尿酸は血液中に溶けきれずに、針状の尿酸結晶に変化し、体に悪さを始めます。

『痛風(痛風関節炎)』: 足の親指の付け根などの関節に結晶がたまり、激しい痛みや腫れを引き起こします。「風が当たっただけでも痛む」くらい痛みが強いことから「痛風」という名前が付いたとされています。

『尿路結石』: 尿の通り道で結晶が固まり、石になって激痛を伴います。

『腎障害(痛風腎)』: 尿酸値が高い状態が続くと、腎臓への負担が大きくなり腎臓の働きが低下します。



また、高尿酸血症があると、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、メタボリック症候群など、多くの『生活習慣病』につながることが分かってきました。高尿酸血症は、これらの疾患と密接に関係し、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクを高めると言われています。

治療には、薬物療法もありますが、日々の生活を見直すことがとても大切です。

『生活習慣の改善』

- ◆「こまめな水分補給」: 尿と一緒に尿酸を体の外へ出すため、1日2リットルほどの水を飲むことが推奨されます。
- ◆「プリン体を多く含む食品を控える」: 肉類、魚介類などはプリン体が多いため控えめにします。
- ◆「アルコール飲料を減らす」: ビールなどはプリン体が多く、アルコール自体が尿酸値を上げるため量を減らしましょう。
- ◆「適度な運動とカロリー制限」: 肥満を解消するため、ウォーキング、ラジオ体操などの軽い有酸素運動を取り入れます。

『薬による治療』

生活習慣を改善しても尿酸値が下がらない場合は薬物療法を行います。血液中の尿酸値や、痛風の既往の有無、合併症(尿路結石、腎障害、高血圧などの生活習慣病)の有無によって治療方針が異なります。

高尿酸血症・痛風でお悩みの方は、内科までご相談ください。



摂食嚥下障害 セルフチェックしてみませんか？



病気や加齢により咀嚼や嚥下(飲み込む)機能が低下することを『摂食嚥下障害』といいます。

摂食嚥下障害が疑われる患者さんを早期に発見し、その後の精査・診断・治療へとつなげるために数多くのスクリーニングテストが開発されています。そのなかでも、特別な設備のない施設やベッドサイド・ご自宅でも簡単に行うことのできる問診検査を一つご紹介します。この「^{せいじくしき}聖隷式嚥下質問紙」(右図)は嚥下時の状態や肺炎の既往、栄養状態などに関する15項目の質問で構成されています。この質問紙の使いやすさのポイントは、本人のほか、医療の知識がない家族でも回答できる内容というところです。回答は A・B・C の3段階で、15項目のうち一つでも A の回答があれば摂食嚥下障害の可能性を疑うという評価になります。

スクリーニングテストはあくまでも異常を推定することが目的なので、その他の検査や症状を複合的にみて判断します。

もし最近気になる症状や、質問紙で【A 回答】がある方は、一度耳鼻いんこう科へご相談ください。

質問シート				
	氏名		平成 年 月 日	
	年齢	歳	身長	cm
	体重		kg	
	回答者 本人 ・ 配偶者 ・ ()			
あなたの嚥下(飲み込み、食べ物を口から食べて胃まで運ぶこと)の状態についていくつかの質問をいたします。ここ2、3年から最近のことについてお答え下さい。いずれも大切な症状ですので、よく読んで A、B、C のいずれかをチェック(✓)して下さい。				
		A	B	C
1. 肺炎と診断されたことがありますか？	☐ 繰り返す	☐ 一度だけ	☐ なし	
2. やせてきましたか？	☐ 明らかに	☐ わずかに	☐ なし	
3. 物が飲み込みにくいと感じることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
4. 食事中にむせることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
5. お茶を飲むときにむせることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
6. 食事中や食後、それ以外の時にものがゴロゴロ(痰がからんだ感じ)することがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
7. のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
8. 食べるのが遅くなりましたか？	☐ たいへん	☐ わずかに	☐ なし	
9. 喉いものが食べにくくなりましたか？	☐ たいへん	☐ わずかに	☐ なし	
10. 口から食べ物がこぼれることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
11. 口の中に食べ物が残ることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
12. 食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
13. 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
14. 夜、咳で眠れなかったり目覚めることがありますか？	☐ ししばしば	☐ ときどき	☐ なし	
15. 声がかすれてきましたか？ (がらがら声、かすれ声など)	☐ たいへん	☐ わずかに	☐ なし	
合計： A. _____ B. _____ C. _____				

【摂食嚥下サポートチーム 摂食・嚥下障害看護認定看護師 高橋】

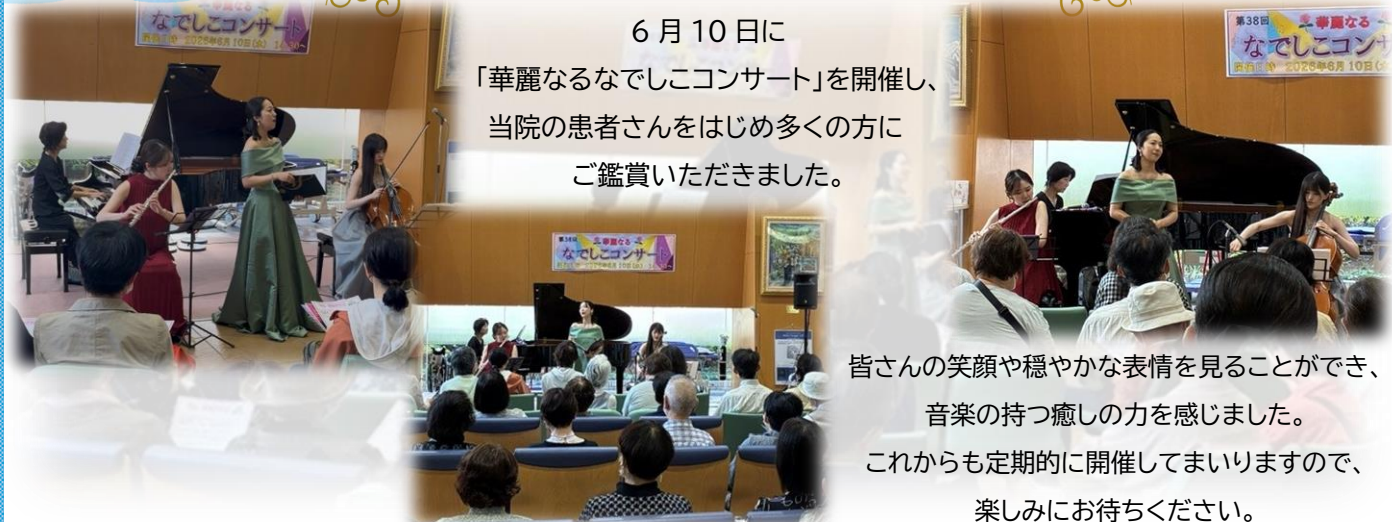
《日医工株式会社 HP より引用》



第38回 華麗なる なでしこコンサート Report

6月10日に

「華麗なるなでしこコンサート」を開催し、
当院の患者さんをはじめ多くの方に
ご鑑賞いただきました。



皆さんの笑顔や穏やかな表情を見ることができ、
音楽の持つ癒しの力を感じました。
これからも定期的に開催してまいりますので、
楽しみにお待ちください。