

# 健康だより

健康課・医療対策課  
 ☎53-2101  
 各地域の保健センター  
 萩原 ☎52-1230  
 小坂 ☎62-3111  
 下呂 ☎25-2680  
 金山 ☎32-4500

## 高尿酸血症は合併症が多い怖い病気

尿酸が血液にとける限度は7.0mg/dlまで、それ以上増えたと溶けきれない尿酸が結晶として体のいたるところに蓄積されます。このように血液中の尿酸の濃度が高い状態を「高尿酸血症」と呼びます。

尿酸値が上がる直接的な理由は、(1)尿酸が多く作られすぎ(2)尿酸を排泄する力が低下している、の二つです。

(1)の原因としては、尿酸の元になる物質である「プリン体」の代謝障害や、食物として摂取するプリン体の量が多いことです。(2)の原因としては尿酸を排泄する腎臓の機能の低下が考えられます。また遺伝的な体質と生活習慣的な要因、特に肥満が大きく関係していることがわかってきます。発症者については9割以上が男性で、発症年齢のピークが30代と若年化が進んでいるのが特徴です。

病状が進行していくと尿酸の結晶がでまやうい腎臓や耳たぶ、手足の関節に炎症が起き、赤くはれて激しく痛みます。これが痛風発作です。鎮痛薬などで多少症状は和らぎますが、尿酸値が下がったわけではないので、発作の有無に関わらず治療の継続が必要です。

### 高尿酸血症の食事療法

放置すると、腎・尿管・膀胱・尿道等の結石や人工透析を要するような腎臓障害など、重篤な合併症を引き起こす恐れがあります。次に掲げる食事療法の心得を守って、こわい高尿酸血症を予防しましょう。

- 1 肥満傾向の人は減量をしましょう。**  
過食に注意し標準体重を目指しましょう。ただし急激な減量は血清尿酸値の上昇につながります。
- 2 プリン体を多く含む食品の摂取は控えましょう。**  
肉や魚の内臓などに多く含まれますので、できるだけ控えましょう。
- 3 水分を十分とりましょう。**  
尿量が増加すると尿酸の排泄量が増加します。水分はお茶や水にしましょう。
- 4 野菜を十分にとりましょう。**  
尿酸はアルカリ性・中性によく溶けるので、野菜、いも類、海藻類などのアルカリ性食品をとりましょう。尿中の尿酸が溶けやすくなり、尿路結石を予防します。
- 5 アルコールは控えましょう。**  
アルコールには尿酸の産生を増やす作用や尿酸の排泄を悪くする血中の尿酸値を上昇させます。またビールは特にプリン体を多く含んでいます。

## 動物を飼うときの心得

動物を飼う場合、飼い主は動物が健康で快適に暮らせるようにすること、また、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。

人と動物が共に生きていける社会の実現のために、次の5か条を守っていただくようお願いいたします。

### 守ってほしい5か条

- 1. 動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼う**  
正しい飼ひ方の知識を持ち、飼ひ始めたら最後まで責任をもって飼ひましょう。
- 2. 人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかける**  
糞尿や毛、羽毛などで近隣の生活環境を悪化させたり、公共の場所を汚さないようにしましょう。また、動物の種類に応じてしつけや訓練をして、近隣に迷惑をかけるようにしないようにしましょう。
- 3. むやみに繁殖させない**  
動物にかけられる手間、時間、空間には限りがあります。きちんと管理できる数を超えないようにしましょう。場合によっては不妊去勢手術などの繁殖制限措置を行いましょう。
- 4. 感染症の知識を持つ**  
動物と人の双方に感染する病気(人と動物の共通感染症)について、正しい知識を持ち感染防止に努めましょう。
- 5. 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにする**  
飼っている動物の所有者を明示、マイクログラフ、名札、脚環などの標識をつけましょう。

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

診療科目 内科、小児科(急病者に限りませ)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時~午後3時

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

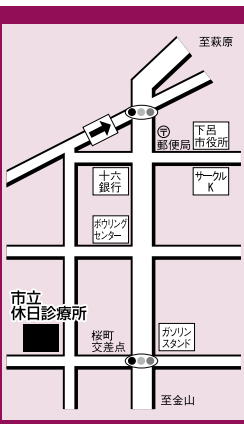
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

### 10・11月の担当医

| 10月    |             | 11月    |                 |
|--------|-------------|--------|-----------------|
| 7日(日)  | 中田宗彦(中田医院)  | 25日(日) | 小池利幸(小池医院)      |
| 8日(金)  | 今井直人(花田医院)  | 23日(金) | 奥村昇司(あむらひクリニック) |
| 14日(日) | 大林秀成(萩原北醫院) | 18日(日) | 近藤靖士(近藤医院)      |
| 21日(日) | 阿部親司(阿部医院)  | 11日(日) | 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院) |
| 28日(日) | 藤岡均(藤岡医院)   | 4日(日)  | 二村克(二村医院)       |
|        |             | 3日(金)  | 小林源博(こぼやし整形外科)  |

※都合により担当医が変わる場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 高山赤十字病院市民公開講座

高山赤十字病院では一般の方向けに「がんの緩和ケア」として公開講座を行います。がんは日本人の3人に2人が発病する身近な病気です。もしもの時に備えて緩和ケアについて学んでみませんか？ぜひご参加ください。

日時：10月27日(出)13時～14時30分

場所：高山赤十字病院本館(外菜棟)3階 講堂  
問合先：高山赤十字病院市民公開講座事務局  
電話：0577・32・1111(内線3330)

受付時間：10時～15時  
※事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

### 11月の健康講演会

誰もがかかる可能性のある、うつ病やアルコール依存症などの「こころの病」について理解し、本人や周囲の人がいち早く気付けるようになるために「こころの健康講演会」を開催します。お気軽にご参加ください。(参加ご希望の方は事前にお電話ください)

日時：10月16日(火)13時30分～15時  
場所：下呂市民会館3階研修室  
内容：講演「身近なうつを見逃さないために」  
講師：南ひだせせらぎ病院院長

笠原憲司先生  
※参加無料です。(当日キャンペーングッズを配布予定です)

問合先：岐阜県飛騨保健所

健康増進課 保健予防第二係  
電話：0577・33・1111(内線311)  
FAX：0577・34・8027

## 10月17日から10月23日は

### 「薬と健康の週間」です。

薬は次の事項を守り、正しく使しましょう。

- 1、指示された用法用量を正しく守りましょう。
- 2、服用時の注意及び服用時間を守りましょう。
- 3、同じ種類の薬の併用は避けましょう。(どうしても必要な場合は医師や薬剤師に相談)
- 4、薬を他人にあげたり、もらったりする際はやめましょう。
- 5、古い薬の使用はやめましょう。

「あとどれくらいかかりますか」、病院外来でよく聞かれる言葉です。ある調査では許容出来る待ち時間は受付を済ませてから約30分という結果も出ています。金山病院でも受付から診察までの時間以上待ったということがありました。

新病院でも新しい受診システムを導入したため、施設や体制に慣れないこともあって当面待ち時間が延びることが予想されます。予約制は待ち時間短縮に有効とされています。金山病院では内科系は定期受診が多いので予約制をとっています。外來は火、水、木曜日の午後は予約制を多く予約制をとってはおりません。乳腺外來は火、水、木曜日の午後は予約制をとっており、待ち時間がなく好評ですが受診希望者が多い場合予約を取れなくして迷惑をおかしています。

待ち時間の表示は診察にかかる時間が一定ではないので困難ですが、受付順に番号が付加されるので診察中の受診者の番号を表示する方法を考えています。

薬だけだから早くしてほしいという方もおられます。現在法律では診察をうけないで薬だけを出すことは禁止されています(無診療治療の禁止)。そのため、ご本人またはご家族と面談したうえで投薬するというご対応させていただいています。

待ち時間短縮のために受診される方々にもご協力いただきたいことがあります。高齢者の増加とともに診察に時間を要することが多くなっています。診てもらいたいことをメモにまとめておいて診察時に医師に見せていただくと、言い忘

## 病院の待ち時間

れたり聞き洩らしたりすることがなくて診察が円滑に進みます。また、お薬手帳を必ず持参し、必要なお薬がわかるようにしていただく大変助かります。金山病院ではオーダーリングシステムの導入により処方した薬が画面上ですぐに確認できるようになりましたが、他院で処方された薬があると重複のないことなどを確認するために大変時間がかかります。さらに、受診されるときは着脱しやすい衣服で来ていただく診察時間の短縮に効果的です。

待ち時間を有効に利用するために書物などを持ち込むのもよいでしょう。病院でも健康に関する冊子や読み物を順次整えていきます。新病院では玄関ホールのテレビモニターに健康に関する画像や、病院からのお知らせなどを映し出し来院

される方々に情報提供をしています。現在の内容は膝痛、腰痛の予防や運動療法、禁煙教室、乳がんの診断など皆さんの役に立つ情報となっています。また、ご家庭や地域で写した傑作写真などを提供いただければ、このシステムで来院される方々にご紹介したいと考えています。

新病院の運営に際しましては不慣れなことも多くご迷惑をおかけすることもありますが、皆様のご協力をいただきたまがらよりスムーズな運営ができるよう職員一同努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

8月号及び9月号のコラムにつきまして、同じ内容を掲載してしまいました。大変ご迷惑をおかけしました。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦

### 平成24年度酒害相談

アルコール依存に関する心配事について、本人やご家族の相談に応じています。お悩みの方はぜひご利用ください。無料で事前申し込みは不要です。

●9月～12月まで毎月第3日曜日の13時～15時、高山市総合福祉センターで実施  
今年度の日程は次のとおり  
●9月16日・10月21日・11月18日・12月16日  
▼問合先：岐阜県精神保健福祉センター  
☎0580・373・1111(内線2552)