

# 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

## 高尿酸血症に気をつけましょう

高尿酸血症は、血液中に溶けている尿酸が異常に高い状態をいい、年齢、性別を問わず尿酸値が7.0mg/dlを超えるものをいいます。

平成22年度の下呂市特定健診の結果では、40～74歳の受診者のうち男性の約18.1%（3555人）が、女性の約1.7%（42人）が尿酸値7.0mg/dl以上でした。

高尿酸血症は、放っておくと尿酸が関節や腎臓などで結晶のかたまり

- これらがたくさんあてはまる人ほど要注意
- 魚や肉の内臓などが好き
  - 脂っこい食べ物が好き
  - 日本酒3合、または缶ビール3本以上飲む
  - 間食、夜食の習慣がある
  - 20歳の時より10kg以上太っている
  - 運動をしていない
  - 生活が不規則である
  - ストレスを感じる人が多い
  - 尿酸値が高い（7.0mg/dlを超える）
  - 血縁者に痛風にかかった人がいる

となって痛風関節炎や腎障害、尿路結石などを引き起こします。

### ◆高尿酸血症の原因

わたしたちの体内では、毎日細胞や食品などに含まれているプリン体から血液中に尿酸（700mg）がつくられ、ほぼ同量が尿（500mg）と便（200mg）から排泄されています。しかし、尿酸がつくられ過ぎたり排泄されにくくなったりしてこのバランスが崩れると、体内に尿酸の量が増えすぎて高尿酸血症になります。

### ◆生活習慣の改善で予防を

**食事** プリン体の多いレバーなどの内臓系の食べ物、干物、肉汁、イクラなどの魚卵を食べる量を制限し、わかめ、ひじき、きのこ、野菜、果物など尿をアルカリ化する食品を取りましょう。また、塩分と動物性

脂肪を取りすぎないようにし、アルコールは尿酸の産生を高め排泄を抑制するため、お酒の飲みすぎには注意しましょう。

### ◆運動

適度な運動は、尿酸値を下げる効果が期待できます。おすすめはウォーキングやプール、サイクリングなどです。少し汗ばむ程度の運動（有酸素運動）を1日30分以上で週3日できることが理想ですが、時間が取れない場合は生活の中で積極的に歩くことを工夫しましょう。ただし過激な運動（無酸素運動）は尿酸の産生を高めるので、尿酸値の高い人は避けましょう。

### ◆怖いのは合併症

尿酸値が高い人はそうでない人に比べて、脂質異常症（高脂血症）の割合が高く、血液中のコレステロールや中性脂肪が多いことがわかっています。また、肥満や高血圧症、脳血管障害（脳梗塞、脳出血など）、心筋梗塞や糖尿病などの合併が多いこともわかっています。

高尿酸血症だからこれらの病気になるわけではありませんが、かかりやすい体質といえるので注意が必要です。

健診結果で尿酸値が高かった方は医療機関に相談しましょう。

## 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（急病者に限りませす）

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）

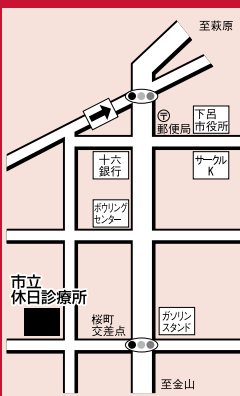
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※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。

※年末年始～2月の担当医

12月	1月	2月
31日（土） 大林秀成（萩原北病院）	8日（日） 奥村昇司（あまのりクリニック）	26日（日） 大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医療センター）
1日（日） 小林源博（こぼやし整形外科）	9日（月） 村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック）	19日（月） 小林源博（こぼやし整形外科）
2日（月） 黒木尚之（黒木医院）	15日（日） 中田宗彦（中田医院）	12日（日） 大林秀成（萩原北病院）
3日（火） 今井直人（花田医院）	22日（日） 阿部親司（阿部医院）	11日（土） 今井直人（花田医院）
5日（木） 近藤靖士（近藤医院）	29日（日） 二村 克（二村医院）	5日（日） 近藤靖士（近藤医院）
11日（土） 今井直人（花田医院）	5日（木） 二村 克（二村医院）	11日（土） 今井直人（花田医院）
12日（日） 大林秀成（萩原北病院）	12日（金） 今井直人（花田医院）	12日（日） 大林秀成（萩原北病院）
19日（土） 小林源博（こぼやし整形外科）	19日（土） 小林源博（こぼやし整形外科）	19日（土） 小林源博（こぼやし整形外科）
26日（日） 大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医療センター）	26日（日） 大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医療センター）	26日（日） 大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医療センター）

※郵便下呂市保健課（森801-10）にて受付。



※年末年始に上表診療日以外で診療できる医療機関については、医療対策課または市役所各庁舎・振興事務所の当直者までお問い合わせください。

# 献血で つなげる命 はたちの力

平成24年「はたちの献血」キャンペーン 平成24年1月1日～2月29日

## 難病医療電話相談

特発性間質性肺炎、肺気腫など呼吸器内科疾患について、担当医が電話で相談に応じます。

相談は無料ですが、事前に予約が必要です。

【日時】 1月20日(金) 13時30分～16時30分

【相談医】 加藤達雄先生(国立病院)

長良医療センター)

【予約申込】 月～金曜日10時～16時

【申込先】 難病生きがいサポートセンター ☎0580・5502・3567

## 馬瀬地域の育児相談日

馬瀬中央公民館での育児相談日(毎月第一月曜日9時～11時)では、予防接種の予防票交付と問い合わせ

高山赤十字病院からお知らせ

## 電子カルテ更新に伴う

### システムの完全停止について

左記の期間、電子カルテシステムの完全停止のため、紙カルテ等での運用となり、救急等で来院される方には待ち時間の延長などご迷惑をお掛けすることがございます。ご理解と協力をお願いいたします。

平成23年12月31日17時

～平成24年1月1日8時30分

問合先) 高山赤十字病院

☎0577・32・1111

にも対応いたします。なお、1月は16日(月)に実施します。

## こころの健康相談(精神保健相談)

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがあるーこんなとき、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談(午後1時30分～3時)を行っています。事前の電話予約が必要です。

● 飛騨保健所健康増進課

☎0577・33・1111(内線311)

● 1・2月の開催日

1月23日(月) 萩原保健センター

2月20日(月) 小坂保健センター

from doctor フロム・ドクター

平成24年、下呂市立金山病院が新築開院を迎えます。そこで、これからの病院の在り方についてのお話です。

● **地域を支える病院機能** 新病院は、5年前から市の医療フォーラム、ワークショップなどで得られた地域の皆さんの考えをもとに、入院治療を行う病院機能、診療所の機能と併せて、外来診療や検診の機能を持った病院として建設されています。これらは、地域の維持を保健、医療、福祉の面で支えるという、病院の使命を果たすために欠かせないものです。

● **診療規模** 診療規模は現在と同じで内科・外科の総合診療を主体としています。小児科や歯科口腔外科

耳鼻科も今まで通りです。救急医療、人工透析の機能は拡充されます。これは地域を維持していくために欠かせない機能であるとともに、医師をはじめとするマンパワーの確保の限界を考慮しての規模となっています。

● **現在の病院との違い** 現在の病院と大きく違うのは、老朽化した施設の新と、診療に必要な基準を満たした面積を有することです。受診される皆さんによりよい受診環境を提供することにも、医師を招聘する上でも、十分とは言えませんが必要な要件です。

● **病棟の運営費** 病院は、皆さんの受診料によって運営されています。ただし公立病院は、不採算の部門を抱えて

## これからの病院

いることもあり公費(国の税金)が投入されています。市立病院も同様です。建設費についても、皆さんからいただいた受診料が充てられます。市立病院の受診者は約80%が60歳以上で、60歳以上の人口はこの先10年大きな変化はありません。診療圏の皆さんが、市立病院を受診していただくことが病院維持につながります。

● **自治体の責任** 地方の公立病院の多くは、昭和30年代に国民皆保険制度を実行するために開設され、その運営には多額の国費が投入され、地域の医療が維持されてきました。このため、地方の公立病院は、立地する市町村ばかりでなく、近隣の診療圏に対しても適

切な医療を提供する責任があります。

● **二つの病院** 下呂市に二つの病院があると考えられるのではなく、一つの病院機能が二つに分かれて機能を分担していると考えられるべきです。都市と違って、広範な居住地域を抱えた下呂市では病院一か所ではその機能を果たせません。また、市立病院の現在の機能の維持は、県立下呂温泉病院の脳神経外科や循環器内科といった高次専門機能に依存しています。さらに下呂病院がその機能を発揮するためには、市立病院のバックアップが必要です。皆さんが両病院を有効に利用されることを願っています。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦