

内 容

- 痛風と偽痛風
- 高尿酸血症・痛風の生活習慣改善法
- お知らせ
 - ・ インフルエンザ予防接種
 - ・ 地域ふれあい秋祭り
 - ・ レジデンスめぐみより

病院の理念

患者様が安心して
医療を受けることができる
やさしい病院を目指します。

基本方針

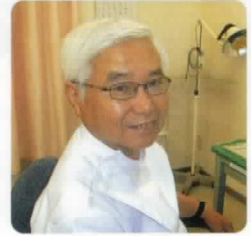
- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

患者様の権利

- ① 患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ② 患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③ 患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④ 患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤ 患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥ 患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦ 患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

痛風と偽痛風

整形外科医師 横山良樹



痛風と偽痛風ともに発作的に関節に痛みが出るのは同じであるが、本来は違った病気です。痛風は血液の中にある尿酸という成分が増加して発生します。頻度的には男性に多い病気で、古くから「ゼイタク病といわれ肉類の中でもレバー類や魚介類の中でもプリン体を多く含まれている食事をとったりすると起こりやすく、また同時にアルコール類、特にビールなどは血液中の尿酸を増加させることがあります、症状をひどくします。症状としては身体のふしぶしが痛くなります、特に足の親指の付け根に発生することが多いのですが、アキレス腱などの関節以外にも発生することがあります。症状は、まずムズムズ感などの前兆に続いて夜間に突然痛みがでて関節の腫れや赤みがでます。血液中の過剰な尿酸からできた尿酸結晶が痛みの原因です。日頃から尿酸を上げすぎないようにする必要があり、治療法としてはプリン体やビールを控える食事療法や尿酸を下げる薬物療法があります。

もう一つの偽痛風は原因は不明ですが、関節内にピロリン酸カルシウムという結晶が沈着して痛みの原因になります。高齢者に多く、突然関節が痛くなり腫れてくる事が多いです。関節の痛みは短期間で一日でおさまることもあります。膝関節が一番多く、肩足関節などにも発生します。レントゲンで見ると関節内に石灰沈着のようなものが見られます。治療は関節内にたまった関節液を抜いて関節内を洗浄すれば関節の痛みはすぐ取れますが、関節液は混濁しており、また、血液検査でも炎症反応が高く、関節に細菌が入って起こす化膿性関節炎と間違われやすいので、関節液を顕微鏡検査や培養検査する必要があります。培養にて細菌があれば化膿性関節炎としての治療が必要になります。偽痛風の診断がつけば穿刺と洗浄だけでよいですが、しかしながら再発することも多くあります。痛風のように食事とはあまり関係ありません。

高尿酸血症・痛風の生活習慣改善法

管理栄養士 京野晴子

高尿酸血症・痛風の治療は、薬物療法と同様に食事療法も変化しています。高尿酸血症・痛風は生活習慣病ですので、生活習慣の是正は重要です。再確認し、生活改善に役立ててください。

1 摂取エネルギーの適正化に努めましょう

肥満傾向にある方は、まず摂取エネルギーの適正化に取り組みましょう。肥満の解消は血清尿酸値を低下させる効果が期待されます。かつてはプリン体摂取制限が第一に挙げられていましたが、その結果低たんぱく質・高炭水化物食となり、メタボリックシンドロームの有病率が増加しました。そのため最近では高尿酸血症・痛風患者の食事療法の主眼は、プリン体制限から総エネルギーの制限に移行しています。

2 食事内容を見直しましょう

食事のプリン体を制限することで血清尿酸値の著明な低下が認められることもあります。厳格な低プリン食は現実的には困難で、また上記の理由によりリスクがあるため、動物の内臓、魚の干物などの高プリン食品(100gあたりプリン体を200mg以上含む食品)を避け1日の摂取量を400mg未満とする食事療法が現実的と考えられています。

表:高プリン食品例(100gあたり)

極めて多い(300mg~)	鶏レバー・マイワシ干物・イサキ白子・あんこう肝酒蒸し
多い(200~300mg)	豚レバー・牛レバー・カツオ・マイワシ・大正エビ・マアジ干物・サンマ干物

また、尿酸の尿中溶解度を高めるアルカリ性食品(野菜・果物・海藻・きのこ等)を摂ること、尿酸の尿中飽和度を減少させるために十分な水分を摂ることも重要です。血清尿酸値を低下させ、痛風のリスクも増加させない乳製品も積極的に摂りましょう。

3 お酒を控えましょう

アルコール摂取は、血清尿酸値を上昇させます。特にビールはプリン体を多く含みます。最近では「プリン体ゼロ」の商品が販売されていますが、アルコール飲料は、プリン体の有無にかかわらず、それ自体の代謝に関連して血清尿酸値を上昇させるので注意が必要です。目安量は1日、日本酒1合、ビール500ml、ウイスキー60ml程度です。

4 運動しましょう

過激な運動や無酸素運動は血清尿酸値の上昇を招くため避け、週3回程度の軽い運動を継続しましょう。有酸素運動は血清尿酸値に影響することなく、高尿酸血症・痛風に合併しやすいメタボリックシンドロームの種々の病態を改善させます。

参照:日本痛風・核酸代謝学会
高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版

お知らせ

10月よりインフルエンザ予防接種が始まります。

高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が現れますが、咳・鼻水・のどの痛みなどといった普通の風邪症状も見られます。時には重症化することもありますので出来る限り予防接種を受けましょう。

インフルエンザの予防のポイント

- ◎流行前に予防接種を受けましょう。
- ◎外出時は人込みを避け、マスクを着用しましょう。
- ◎帰宅時は手洗い・うがいを行いましょ。
- ◎規則正しい食事と十分な睡眠を心がけましょ。

地域ふれあい秋祭りを開催します。

■日時/

10月18日(日)
10:00~11:00

射的などの遊びや盆踊りで一緒に楽しみませんか?

(地域ふれあい委員会より)



サービス付高齢者向け住宅レジデンスめぐみより

—昨年9月にオープンし2年が経過しました。入居された方々は安心で、充実した生活をおくられています。



河川敷でのお花見



さやえんどうや七草など旬のものの栽培と収穫



鯉のぼりや花火など壁の飾り付け



季節ごとに様々な催しを企画し、入居者の皆様に楽しんでいただいております。

利用料金 月額 **138,000円**~ (平均的な家賃、管理費、食費/月を含めた場合)

※当施設は安否確認、生活相談については料金を頂いていません。

買い物、病院への送迎も行っています。住宅のスタッフが常駐し、高齢者の方々の安心、安全な自立した生活をサポートします。

お気軽ステイも受付しています。

利用料金 1日 **3,500円**

食事は朝400円、昼600円、夕600円にて別途ご要望に応じます。



お気軽にご連絡ください。

TEL(086)272-7272

担当者:西嶋・藤原

本院外来診療時間

	午前	午後
整形	月~金 9:00~12:00	月~金 15:00~18:00
	土 9:00~12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45~12:00	月・水・金 16:00~18:00
	火・金 9:00~12:00	火・木 15:00~18:00
	土 8:45~12:00	土 午後なし

※午前の受付は8:30~になります。
※診療時間が変更となる場合があります。

駅前診療所診療時間

	午前	午後
整形	月~金 9:00~12:00	月~金 15:00~18:00
	土 9:00~12:00	土 午後なし
内科	火・金 9:00~12:00	火・金 午後なし
	木 9:00~12:30	木 午後なし

駅前所在地 岡山市北区錦町2-8
☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

本院外来診療担当医師

	月	火	水	木	金	土
本院 整形	午前 横山/織田 宮本 横山 堅山 堅山 宮本					
	午後 外来担当医 宮本/堅山 和気 横山 和気 —					
本院 内科	午前 石岡 坂口 石岡/木畑 石岡 坂口 石岡					
	午後 坂口 金森 坂口 木畑 坂口 —					

本院所在地 岡山市中区国富4-2-63
☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

駅前診療所診療担当医師

	月	火	水	木	金	土
駅前 整形	午前 宮本 堅山 安井 安井 横山 安井					
	午後 横山 安井 安井 安井 堅山 —					
駅前 内科	午前 — 石岡 — 木畑 石岡 —					
	午後 — — — — — —					