

2012年
春号

～ 加戸病院通信 第42号 ～



ハンド イン ハンド

hand in hand



医療法人弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL: 0893-44-5500 FAX: 0893-44-3300
E-mail: koyukai@kato-hp.jp URL: http://kato-hp.jp/

～ドクターシリーズ～

痛風のお話し



加戸病院 副院長
外科消化器外科医長

下田 直史

痛風とはどんな病気？

ある日突然、足の親指の付け根の関節が赤く腫れて痛みだします。痛みは万力で締めつけられたように激烈で、大の大人が2、3日は全く歩けなくなるほどの痛みです。発作的な症状なので痛風発作と呼びますが、これはたいていの場合、1週間から10日たつとすたいに治まって、しばらくすると全く症状がなくなります。ただし油断は禁物で、半年から1年たつとまた同じような発作がおこります。そして繰り返しているうちに、足首や膝の関節まで腫れはじめ、発作の間隔が次第に短くなってきます。このころになると、関節の症状だけでなく、腎臓などの内臓が侵されるようになってきます。

痛風の原因は？

食生活と深い関わりがあります。痛風は、血液中に「尿酸」という物質が増えてしまうことによって起こります。尿酸は、健康なときには液体に溶けた形で存在しているが、これが過剰に増えてしまうと針状の結晶になって体のいろいろな場所に沈着します。とくに関節などに沈着した場合に激しい痛風発作を起こすのです。

痛風では約70%が足の親指のつけ根が痛くなります。それ以外にはひじやひざ、かかと、足の親指以外の関節、くるぶしなどで発作が起こり、最初の発作では約90%が足の指の関節周辺で起こると言われています。

尿酸の産生と排泄のバランスが崩れると痛風になる

尿酸は体内で「プリン体」と呼ばれる物質が分解されてできるもので、プリン体とは、動植物の細胞の核や染色体の中にある、遺伝に関わる核酸という物質の成分です。プリン体は食事から摂りこまれるだけではなく、新陳代謝によっても産生されます。そして、肝臓で代謝されて尿酸となります。尿酸は腎臓で老廃物となり、結局のところ排泄されてしまいます。つまり、人の細胞が生命活動をする中で、その老廃物として尿酸が作られているのです。尿酸が増えてしまう理由のひとつは体内で尿酸がつくれ過ぎる場合。これは、体内の尿酸合成が多すぎたり、プリン体を含む食べ物を摂り過ぎてしまうことが原因です。もうひとつは尿酸の排泄がうまくいかず、たまってしまう場合。日本人はこのタイプで痛風になることが多いようです。健康な人の場合は常に約 1,200mg の尿酸が蓄積されています。そのうち半分以上の尿酸が毎日入れ替わっています。排泄される尿酸のうち、4分の3は尿として、残りは汗や便として排泄されます。しかし、この排泄がうまくいかなるとバランスが崩れてしまい、尿酸が体内にたまってしまうのです。

尿酸値が高いまま放っておいてはダメ

尿酸が高いかどうかは健康診断や人間ドックの血液検査で分かります。尿酸値の平均値は年齢や性別によって多少変動があり、男性で 4.0～6.5mg/dl、女性では 3.0～5.0mg/dl が正常とされています。ただし、男女ともに 7.0mg/dl 以上になると「高尿酸血症」と呼ばれます。しかし、高尿酸血症だからといってすぐに痛風の発作が出るわけではなく、長年放置しておくと尿酸の結晶が関節などに蓄積して激痛をもたらす痛風になってしまうのです。

ちなみに、痛風発作が起きても治療をせずに放っておくと、関節だけではなく関節の周囲や軟骨、皮下組織などにも尿酸の結晶がたまり、「痛風結節」といわれるこぶができます。触っても痛みはないため、気がつかないうちに大きくなってしまいうちもあります。また、尿酸は腎臓から尿として排出されるので、尿酸が増えれば腎臓にも負担がかかります。処理しきれなかった尿酸が結晶化して腎臓の中にたまってしまい、腎障害を起こしてしまうのです。腎障害を気がつかずに放っておくと腎不全、さらに尿毒症を起こすこともあります。また、高尿酸血症の人が、高血圧や糖尿病、高脂血症などの合併症を起こしていることも少なくありません。

もしも検査で尿酸値が高めだと診断されたら（図を参照）、早めに医療機関を訪れて異常がないかチェックしましょう。

血清尿酸値の目安

正常値	7 mg / dl 未満
食生活に気をつける	7 ~ 8 mg / dl
医療機関を受診する	8 ~ 9 mg / dl
内服薬服用が必要	9 ~ 10 mg / dl 以上



はじめまして

H24年4月1日から新しく勤務する職員です。

はじめまして。この度、医療法人弘友会に入職いたしました。大学を卒業して半月、新社会人としての日々に緊張と不安の中で入職の日を迎えました。これまでの学生生活では、机上での学びでありましたが、これからは現場に出て、勉学で得た知識を活かしながら、また諸先輩方のご指導を賜りながら、新たに学びを深め、日々まい進したく思っています。

学生時代の実習や就職活動の最中に東日本大震災が発生し、人と人との絆の大切さを改めて実感する契機となりました。家族や友人や地域の人々など、そこに人とのつながりがあるという事で、人は心の拠り所を持てるのだと感じ、私自身も相手に対して深く優しく、虚心坦懐に関わる事を目指したいと思っています。

最後になりますが、新社会人としてゼロからのスタートで、ご迷惑をかけるかと思いますが、一生懸命勤めますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

新入職員代表 みねおい 三根生 まさと 雅人



【新入職員と前列左から4人目は理事長、5人目は院長】



当院では、オープン型 MRI装置を導入しています。

MR Imaging System



MRIとは、磁石と電波で体の中のあらゆる断面を画像化できる装置です。

- 従来型MRIと比べ装置構造が開放性に優れたオープンMRIは、閉塞感から来る患者さんの苦痛を大幅に軽減しています。
- MRI特有の検査時の騒音も小さくなっています。
- 最新技術により、様々な部位や疾患の検査において幅広い診断情報を提供できます。
- 通常は20～30分程度の時間を横になっているだけで全く苦痛も無く検査は終了します。
- X線は使用していないので被曝の心配はありません。



- 詳しくは医師にご相談下さい

弘友会 加戸病院






《 栄養だより 》

加戸病院 栄養科
管理栄養士 河野 千恵



院内保育園の新設により、当院でも離乳食の提供を行っています。

そんな中、「何を食べさせたら良いの?」「そろそろ段階をあげてみようかな」など悩みや不安を抱えるお母さんたちの声が聞こえてきました。そこで今回は、おおよその月齢ごとの食事の進め方を取り上げてみました。しかし、赤ちゃんの発達はそれぞれですので、発達に合わせて少しずつ進めてみてください。食べることは楽しいこと お母さんにとっても赤ちゃんにとっても楽しい時間にしたいですね (*^ ^*)

		← 離乳開始		→ 離乳完了	
		5,6 ヶ月 ゴックン期	7,8 ヶ月 モグモグ期	9~11 ヶ月 カミカミ期	12~18 ヶ月 パクパク期
	食べ方の目安	* 赤ちゃんの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 * 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	* 1日2回食で食事のリズムを付けていく。 * いろいろな味や舌触りを楽しめるよう食品の種類を増やしていく。	* 食事のリズムを大切に、1日3回食へ。 * 家族一緒に楽しい食卓体験を	* 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 * 自分で食べる楽しみを手づかみから始める。
	固さ	ドロドロ状 	舌で潰せる固さ 	歯茎で潰せる固さ 	歯茎でかめる固さ 
1回あたりの量	穀類	* つぶし粥から始め、すり潰した野菜なども試してみる。	全粥 50~80g	全粥 90-100g 軟飯 80g	軟飯 90g ご飯 80g
	野菜 果物		20~30g	30~40g	40~50g
	卵 又は 豆腐	* 慣れてきたら、潰した豆腐・白身魚などを試してみる。	卵黄1~ 全卵 1/3個	全卵 1/2個	全卵 1/2~3/2個
	又は 乳製品		30~40g	45g	50~55g
	又は 魚		50~70g	80g	100g
	又は 肉		10~15g	15g	15~20g
			10~15g	15g	15~20g

はちみつ・卵・牛乳など強いアレルギー反応を起こす恐れがあり、注意が必要な食品もあります。

出張健康セミナー

TEL : (0893) 44-5500
 FAX : (0893) 44-3300
 担当 : 総務課 大野

院長・外科肛門外科医長
加戸 秀一
 痔と肛門の話
 便秘の話

副院長・外科消化器外科医長
下田 直史
 ガンになりやすい人、
 なりにくい人

整形外科・リハビリ科医長
城戸 益宗
 骨粗鬆症と骨折
 腰痛をきたす病気と対策
 膝の痛みと変形性膝関節症
 手のしびれ

リハビリ科科长
平田 直美
 在宅で行える運動
 膝・腰

医師などが加戸病院から出向いて講演いたします。公民館、自治会、老人会、会社、学校の活動等にお役立てください。料金は無料です。講演時間は三十分程度となっております。日時や所要時間、会場等につきましては、ご相談ください。



外来担当医

平成24年4月1日改定

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		八木	平澤	平澤	入田 淡野または谷川
	午後			八木			
外科	午前	下田	下田	下田	加戸	加戸	加戸または下田 (隔週)
	午後 16:30~17:00	下田	加戸 16:00~ (手術の時は変更)	加戸	下田	加戸 16:00~	
整形外科	午前	城戸	柴田	城戸	城戸	城戸	柴田
	午後 16:00~	城戸	柴田 (予約のみ)				
脳神経外科	午後				穴戸		

手術などのため、変更になる場合があります。