



# 愛知三の丸病院 だより 第3号

平成 28 年 7 月

## 健康アドバイス

### 尿酸の話

愛知三の丸病院 診療科医長 下川高賢

みなさん、尿酸といえば足の親指のつけねや足首に痛みと腫れを伴って発症する痛風発作を思い浮かべることでしょう。男性なら尿酸の元となるプリン体からビールを連想される方も多いでしょう。今回は尿酸とアルコールについて紙面の範囲内でお話しします。

痛風発作は一般に尿酸値の高値（高尿酸血症）が持続する方に多くみられる傾向があります。高尿酸血症を是正しなければいけない最も大きな理由は尿酸が腎臓に沈着することによって腎臓の機能低下を招くからです。高尿酸血症の原因として性差（男性）、アルコール、ストレス、過食が主な原因に挙げられています。元々、男性は女性に比べて生理的に腎臓での尿酸排泄能が低下しています。健康診断における尿酸の基準値が男性と女性とで異なるのは

このためです。私の診療経験で女性の高尿酸血症や痛風発作に遭遇したことはほとんどありません。男性であることは高尿酸血症のハイリスク因子なのです。アルコールは腎臓における尿酸の排泄機能を低下させるため高尿酸血症の一因となります。飲酒嗜好のある方はビールからワイン、日本酒に変更する方もみえますが尿酸の元となるプリン体はビールにはそれほど多く含まれておらず、アルコールであることにかわりないので有効とはいえません。アルコールによる過食も肝臓でプリン体から尿酸の合成を促進する原因となります。また最近、高尿酸血症の発症、悪化に交感神経系を刺激するストレスの関与が大きくクローズアップされるようになってきました。しかし現代社会においてはストレスを軽減することは容易ではないでしょう。こう考えると私たちが生活する環境は

尿酸値が上昇しやすい条件が揃っているのです。

私見としては過度な飲酒でなければ一日にビール中瓶（500ml）、日本酒1合、ワイン250ml程度なら許容します。禁酒や極端な食事制限でかえってストレスをためることもあるからです。飲酒のつまみもほどほどにしたいものです。生活習慣の改善を自分なりに努力したにもかかわらず、尿酸値が依然高値であれば薬の助けを借りることも一方と考えます。最近では作用機序や作用時間の異なる尿酸降下薬が開発され、その人の服用習慣に合った薬剤を選択することも可能です。健康診断で高尿酸血症の指摘があった場合、放置せずに検査結果を持参の上、当院に起こし下さい。高尿酸血症の是正を一人一人の生活背景も考慮しながら一緒に考えていきたいと思えます。

## 眼科でドライアイのチェック、お済ですか？

パソコンなど、細かい作業によって目が乾燥していると感じる時は、まばたきの回数が減少して涙の量が減っている場合があります。

乾燥した目は、目の表面に傷がつきやすくなり、そのままにしておくと、目の表面だけでなく、角膜や結膜の健康が損なわれる可能性があります。

軽く考えず、まずは眼科医に相談しましょう。



### ☑️ドライアイチェックシート

下記の症状にチェックを入れてみてください。

軽度でも長い期間みられる症状にはチェックを入れてください。

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える  | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がかゆい         |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目やにが出る        |
| <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい       |
| <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい  | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る  | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする      |



5つ以上チェックが  
ついた方は、  
「ドライアイ」の  
可能性があります。

### 眼科診療のご案内

受付時間 月・木 12:50～15:00

★健康保険証と当院診察券（お持ちの方）をご持参ください。

夏バテ対策におすすめの食材を使った簡単にできるおかずの紹介です。

## 長芋と切干大根の

### 梅ドレッシング和え

長芋と切干大根の食感をアクセントに酢の酸味と梅干し、薬味の香りでさっぱりとした副菜



材料	1人分(g)	目安量
切干大根	5	
長芋	30	2cm
きゅうり	15	1/6本
梅干し塩漬け	4	1/2個
砂糖	1.5	小さじ1/2
酢	5	小さじ1
油	4	小さじ1
大葉	1	1枚
みょうが	3	1/5個

- ① 切干大根は洗って水で戻し、戻した汁でさっと茹でて（くぐらす程度でポリポリとした触感を残す）冷ます。
- ② 梅干しを包丁でたたき、砂糖・酢・油の順でよく混ぜ合わせ梅ドレッシングをつくる。
- ③ ②と干切りにした長芋・きゅうり、切干大根を合わせる。
- ④ 器に盛り、刻んだ大葉・みょうがをのせる。

★梅干しの塩分に合わせて、梅干しと砂糖の量は調整してください。

★油を加えることで酸味がやわらぎますが、油を控えて酢の物としてもあっさりいただけます。

!!切干大根は戻した汁で茹でるとグッと甘くなります。

エネルギー81kcal

たんぱく質 1.2g / 脂質 4.1g /

炭水化物 10.3g /

食塩相当量 0.9g / 食物繊維 1.8g



#### 管理栄養士からひと言

食欲が落ち、バテやすいこれからの季節。3食しっかり、よく噛んで食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

管理栄養士 三浦

## お知らせ

## 健診科より



## 受けていますか？年に一度の健康チェック

健診科では、皆さまの健康管理を親切・丁寧にお手伝いいたします。人間ドックのコース内容・オプション検査など、詳細は当院ホームページをご覧ください。また、ご予約、ご質問などお気軽にお問合せください。

電話： 052-950-0500（健診科直通）

URL： <http://www.sannomaru-hp.jp/>

## 歯科より



## 歯の健康チェック受けていますか？

歯科では、虫歯や歯周病のチェックの他に、あなたに合ったブラッシング方法のアドバイスやスケーリング（歯石除去）を行っています。一生自分の歯で食べるために、ぜひ、当院歯科をご利用ください。

受付： 月～金の午前・午後〈予約制〉

電話： 052-950-0560（歯科直通）

## 事務長の禁煙日記 vol.1

暮れから怪しい咳が…医者からは「まずタバコをやめたら」と言われ、一瞬「タバコやめようかな…」と思ったものの何となくやめられない。

ある日、「事務長さん、タバコやめたら？今年度、大々的に禁煙指導の見直しするから、資料整備も兼ねてサンプルになってね！」と看護師が張り切って準備を始めた。

エライ事になってきた！自分が迷っているうちにどんどん事が進んでいく…

「チャンピックス（禁煙の薬）は飲みだしたら

眠くなるから、車の運転は出来ないからね。」薬剤師は言う…

さあ困った!!

週末の買い物、娘たちの家への移動、今の生活で車の運転は外せない。

仕方ない、妻に頼むか!?

どうする俺……

（つづく）



## 編集後記

梅雨の長雨で湿気が多く、蒸し暑い日が続いております。そんな季節こそ体調管理に気をつけましょう。麦茶などでの十分な水分補給と栄養バランスのよい食事をとることで元気な体を維持し、これから迎える夏を楽しくすごしたいものです。

## 愛知三の丸病院

住所 名古屋市中区三の丸3-2-1

電話(代表) 052-961-7011

URL <http://www.sannomaru-hp.jp/>