



朝晩など、だんだんと冷え込んできましたので、体調管理には十分注意してください。  
 何かお困りの事があれば、ご遠慮なくご相談ください。

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？今年インフルエンザの流行が危惧されておりますので、ぜひ受けるようにしてください。

### ★トピックス～高尿酸血症・痛風について

血清尿酸値が7.0mg/dlを超える状態が続くことを「高尿酸血症」と言います。この状態を放置すると、尿酸の結晶が体のあちこちに沈着しはじめ、そのまま放置すると、激痛で知られる「痛風発作」をはじめとする、様々な症状が出てきます。尿酸は温度が低いと結晶になりやすい性質を持っています。そのため痛風発作は足の親指の付け根に多いです。また痛風結節というしこりは、手足の指や耳に多く見られます。



高尿酸血症の方は、高血圧や高脂血症などの生活習慣病や、慢性腎臓病（CKD）を合併しやすいと言われています。そのため心筋梗塞や脳卒中との関連も報告されています。

尿酸値は組織内での溶解度を下まわる（固まらないため）、6.0mg/dl以下を目標にしています。

#### ★気を付けること

##### 1：食べすぎに注意してバランスよく

肉類などの主菜（おかず）を減らし、野菜を取り入れましょう。

プリン体の多い食品は少なめにしましょう。

●レバー（鳥・豚）・イワシの干物・白子・あんこうの肝  
 肉類全般にプリン体含有量が多くなっています。

##### 2：お酒はほどほどに

ビールはプリン体が多いのでなるべく避けましょう。

それ以外のお酒もアルコール代謝時にプリンタ体を形成するので、適量にとどめましょう。

●日本酒は1合、ウイスキーは60ml（シングル2杯程度）

##### 3：十分な水分補給

1日2L以上を目安に、水やお茶でこまめに摂取しましょう

##### 4：適度な運動

散歩などの有酸素運動を毎日の生活習慣に取り入れて、継続しましょう。



#### ★内服薬の開始基準は

1：痛風発作や痛風結節がある

3：尿酸値9.0mg/dl以上

2：高血圧や高脂血症など合併症あり

尿酸値8.0mg/dl以上

### インフルエンザ予防接種 予約受付中！

時間制の予約となっております。平日土曜各時間帯とも各3人で、1日12人となっております。

一般の方(市町村の補助のない方)の料金は、税込3300円です。

お早目のご予約お待ちしております

