

令和4年11月診療予定表

診療時間(午前:9:00~12:00 午後:15:00~18:00) ※予告なく変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診		
1	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤			佐藤
2	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅	前田純		多田羅
3	木	休診(日直 阪梨)								阪梨
4	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山				鈴木啓
5	土	前田純	坂本/藤木		岩井	隈元				高橋重
6	日	休診(日直 高橋重)								栗生
7	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅			竹崎
8	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤			佐藤
9	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅	前田純		多田羅
10	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山		隈元		山田
11	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木-	鈴木啓
12	土	前田純	坂本/藤木		岩井	浅野			鈴木-	桑原
13	日	休診(日直 桑原)								阪梨
14	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅			竹崎
15	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤			佐藤
16	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅	前田純		多田羅
17	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山		隈元		山田
18	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木-	鈴木啓
19	土	前田純	坂本/藤木		岩井	岸野				桑原
20	日	休診(日直 桑原)								阪梨
21	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅			竹崎
22	火	前田純	佐々木	佐尾山	辻	佐尾山	佐藤			佐藤
23	水	休診(日直 忽那)								忽那
24	木		多田羅	佐尾山	辻	佐尾山		隈元		山田
25	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻	佐尾山			鈴木-	鈴木啓
26	土	前田純	坂本/藤木		岩井	浅野			鈴木-	津村
27	日	休診(日直 津村)								末田
28	月	前田純	藤本		辻	前田純	多田羅			竹崎
29	火	前田純	佐々木		辻		佐藤			佐藤
30	水	鈴木啓	多田羅	佐尾山	岩井	前田隆	多田羅	前田純		多田羅

※多田羅Dr.2・9・16・30日の午後診は 16:00~18:00 7・14・21・28日の午後診は 15:00~17:00

※糖尿外来は9:00~12:00の診療になります。

専門外来	消化器内科	前田隆史 前田純	呼吸器内科	前田隆史
		佐藤雄大 佐々木洗太	呼吸器外科	藤本周祐 佐尾山信夫
	消化器外科	隈元謙介 鈴木啓文	泌尿器科	多田羅潔
		坂本あすな 藤木友花	糖尿科外来	鈴木一永
		岸野貴賢 浅野栄介	小児科	辻正子 岩井艶子



当院では、正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

善通寺 前田病院

# 広報 純心便り



## トピックス

- 今月の一言・・・理事長
- 高尿酸血症について
- 旬の素材で簡単料理

## 「純心会理念」

信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します

今月の一言



理事長 前田隆史

十一月に入りやはり朝夕は冷えてくるのを感じる季節になってきました。皆様はいかがお過ごしですか。

十月の下旬に3泊4日のクルージングで屋久島へ行ってきました。大隅半島から約60km南に浮かぶ巨大な花崗岩からなる島です。周囲約130km、9割は森林に覆われています。島の中心には九州最高峰である名峰「宮之浦岳」がそびえ立っています。ちなみに中四国の最高峰は愛媛県の石鎚山1982mで、宮之浦岳は1936mです。

小さな島の中央に高い山があり、その周りには180m級の山々が連なることから洋上アルプスとも言われています。そのため宮之浦岳を含む周囲の山々は平地からはほとんど見えないため「奥岳」と呼ばれています。屋久島に来て二つ目に驚いたことは、ガジュマル公園に入った時のこと、樹齢500年以上と言われる巨大なガジュマルが生い茂っていること。南国で屋久杉として一般に言われ認識しているのは巨木と想像していたのですが、それ以外のガジュマルという樹木を初めて知ってびっくりしました。クワ科の常緑高木で東アジアの熱帯に分布し、日本では屋久島



が北限とし、枝や幹から多数の気根を下ろすとあります。実際にその気根の束が枝々から束になりぶら下がっているのを見て、不思議な気持ちになりました。島の人の話では、その気根が地上に降り大地へ入り込んで地中でしっかりとした根になるとのこと、長年かけて株分けのような樹になっっているのだそうです。屋久島の気候は亜熱帯気候で、ひと月に35日雨が降ると言われるほど雨が多く、その雨量を活用した水力発電で島内のほとんどの電気がまかなわれています。

宮之浦岳付近まで行けば、北海道並みの気候で、島ひとつが日本列島全域の気候の縮図となっているようです。島の東側は随分整備されていますが、島の西側は西部林道と







# 高尿酸血症について



## 症状

高尿酸血症とは、血液中の尿酸値が通常よりも高い状態のことです。尿酸が過剰になると、体内で析出して結晶を作り、痛風と呼ばれる病気を発症することがあります。

尿酸の結晶は足の親指の付け根に形成されることが多く、激的な痛みや発赤、腫れなどの痛風関節炎（痛風発作）を引き起こします。そのほか、腎臓にも結晶を作ることもあり、腎臓結石の原因にもなります。

高尿酸血症は、**アルコールや肉を多く摂取する**、といった生活習慣と密接に関連していると考えられています。

こうした生活スタイルは、高血圧や脂質異常症、糖尿病、肥満などとも関連しており、動脈硬化を進行させないという観点からも治療を行う必要があります。

### 【尿酸とは】

核酸（DNAやRNAの総称）の主成分となるプリン体が代謝されてできた物質のことです。

細胞が活動を行う過程においてプリン体が不要になると、プリン体は尿酸へと変換され主として腎臓を介して体外に排泄されます。

## 原因

日本人の原因としてもっとも多いタイプで、尿酸を腎臓から十分に排出できないために高尿酸血症を生じます。

腎疾患により腎臓の機能が低下していたり、尿酸の排出に関与する利尿薬などの薬剤を使用していたりする場合に、尿酸の排出が低下するために血中の尿酸値が上昇しやすくなります。

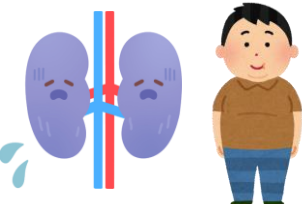
肥満のひとつである内臓脂肪型肥満ではインスリン抵抗性を介して腎臓からの尿酸排泄が低下するため血清尿酸値が上昇しやすくなります。

内臓脂肪型肥満では尿酸の産生も高まるといわれています。

乳酸が体内に過剰に存在すると尿酸の排出を阻害することが知られています。

アルコールを摂取すると肝臓でのプリン代謝が増進されますが、乳酸はその過程において産生されます。

アルコールは尿酸を増加させ、排出も低下させるため、過剰摂取には注意が必要です。



### 【尿酸の産生増加】

尿酸が通常よりも過剰に産生されることで高尿酸血症を生じます。

溶血性貧血、白血病、リンパ腫といった血液系の病気や乾癬などの炎症性疾患が原因となります。

これらの病気では尿酸の代謝が活発となり、老廃物としての尿酸を大量に産生する傾向があります。

尿酸のもととなるプリン体を大量に摂取することも、高尿酸血症の原因になります。

プリン体は、ビールやレバー類などに多く含まれています。したがって、こうしたものを多く摂取する生活習慣スタイルは高尿酸血症の原因となります。



最近の研究では、遺伝的要因として尿酸の排出に関わるABC G2遺伝子の変異が発症リスクを上昇させることも報告されています。

ABC G2の機能が低下すると腸管からの尿酸の排泄が低下するため血清尿酸値が上昇しやすくなります。

## 検査

高尿酸血症の診断は、血液検査で尿酸の値が高いことからなされます。

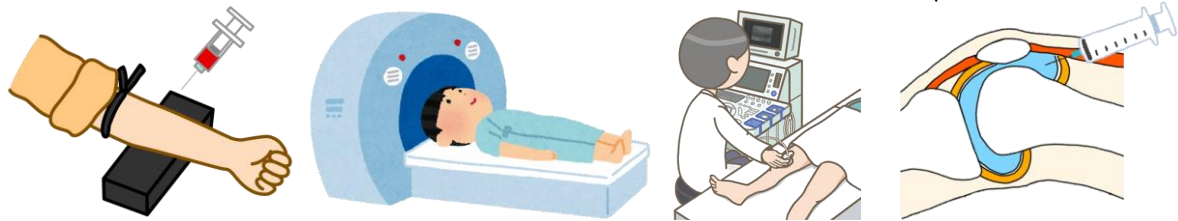
一般的には尿酸値が7mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。

痛風では尿酸の結晶が形成されていることを確認するために、関節穿刺（関節内に注射針を刺し、関節液の一部を採取する）や関節超音波検査、2種類の異なるX線エネルギーを照射し画像化する特殊なCT検査などを行うことがあります。

腎臓・尿管結石の確認のために、尿検査や超音波検査、CTなどといった画像検査が行われることもあります。

また、痛風に類似した症状をきたす病気との鑑別を行うために、血液検査や画像検査などが併用されることもあります。

感染性関節炎や偽痛風、関節リウマチ、骨折など、多くの病気において痛風関節炎に類似した痛みをきたす可能性があります。



## 治療と予防

### 【治療】

高尿酸血症の治療は、**生活習慣の改善と薬物療法**の2つに分けることができます。

痛風関節炎に対しては非ステロイド抗炎症薬が使われます。

### ○生活習慣の改善

プリン体を多く含む食品（動物の内臓など）やアルコールの摂取を控えることが重要です。また、肥満を併発していることも多いため減量を行うことも求められます。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化のリスク因子があれば、それらに対しての治療も必要です。

### ○薬物療法

尿酸が産生されにくくする薬や体外への排泄を促す薬などの尿酸降下薬を使用することになります。

尿酸降下薬の開始時には痛風発作が生じることもあります。その場合においては、非ステロイド抗炎症薬が併用されます。

### 【予防】

予防には、尿酸のもととなるプリン体の摂取を減らすことが大切です。

プリン体を多く含む食品にはビール、レバー、肉、魚などが挙げられます。また、アルコールは尿酸値を上昇させるため、アルコール自体の摂取を控えることも有効です。

## 豊富な食物繊維で腸内環境改善が期待できる「きのこ」



### 【材料2人分】

舞茸・・・1/2パック、えのき・・・1/2パック、豆腐（絹）・・・1丁  
片栗粉・・・小さじ2、A 水・・・400ml、しょう油・・・大さじ1、  
鶏ガラスープの素・・・大さじ1、生姜（すりおろし）・・・小さじ1/2

### 【作り方】

- ①舞茸は手でほぐし、えのきは3等分に切ります。
  - ②鍋に①のきのこAを全て入れ中火にかけて沸騰させます。
  - ③同量の水で溶いた片栗粉を鍋に入れて混ぜ再度沸騰させます。
  - ④絹豆腐をスプーンですくい入れ再度沸騰させます。
  - ⑤器に盛り付けたらお好みでごま油、ねぎを加え完成♪
- ※きのこは椎茸やしめじなどもおすすめです。

※きのこは水から煮ることであま味がUPします。また、きのこは切って小分けにし、冷凍しておくとうま味と栄養価が高まります。



●●●きのこ豆腐のとろみスープ●●●

高尿酸血症そのもので症状が生じることはありませんが、高尿酸血症に関連して、痛風や腎臓・尿管結石を発症すると症状を自覚するようになります。

痛風関節炎は足の親指の付け根など小さい関節に生じることが多く、激的な痛みや発赤、熱感、腫脹といった炎症反応をみることがあります。そのほか、くるぶし、膝、アキレス腱などにも起こります。

通常は数日で治まりますが、背景に存在する高尿酸血症に対して適切な治療が行われないうまま放置されると、何度も発作を繰り返すことがあります。さらに関節の変形や運動制限などにつながることもあります。

また、痛風結節と呼ばれる、黄色っぽい固いできものをみることもあります。好発部位は指、手、アキレス腱周囲などですが、腎臓など内臓に形成されることもあります。

他にも腎臓に結石を作ることもあります。この場合は、背部痛の原因となることもあります。さらに、腎障害が進行することもあります。さらに、高血圧や脂質異常症、肥満、糖尿病などの生活習慣病を合併することもまれではありません。