

年末年始の痛風に注意!

イベントの多い冬場は痛風の起こりやすい時期です

急に足が腫れ、歩けないほどの激痛が起こる痛風。痛風はビールの消費が多い夏場に増えると言われていますが、忘年会、正月、新年会といろいろなイベントのあるこの年末年始も、痛風が起こりやすい時期ですので注意が必要です。

痛風は、その病名はよく知られていますが、それがどんな病気なのかは、よく知らない人が多いようです。痛風とは、尿酸という物質が関節の中で固まって結晶になるために起こる関節炎を主な症状とする病気です。関節炎は突然起こるので痛風発作と呼ばれることもあります。

油断できない痛風

痛風は多くの場合、1週間から10日たつとしだいに治まってきて、しばらくすると全く症状がなくなります。また、炎症を抑える薬を服用すると比較的早く治る事が多いです。

しかし、根本的な生活習慣の見直しや、改善を行わない場合、多くの方が1年以内にまた同じような痛風発作に襲われます。そして、そのようなことを繰り返しているうちに、足の指先だけでなく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いき、最終的には重症の慢性痛風に繋がってしまうのです。慢性痛風にまで進んでしまうと、発作が完全におさまらないうちに次の発作が起こるようになり、発作を繰り返す部位では、関節の変形や破壊も起こります。さらに同時に進行している合併症が慢性・悪化し、腎不全や脳卒中、心筋梗塞などで死に至ることもあるのです。



痛風は、その原因である高尿酸血症に対する治療を行うことで防ぐことができます。生活習慣を改善しつつ尿酸降下薬を少量から使い始め、徐々に尿酸値を下げていきます。生活習慣の改善は治療の基本中の基本です。薬を飲んでいるからと安心して食べ過ぎてしまったり、飲み過ぎてしまうことがないようにしましょう。

痛風=プリン体を摂取しないは古い!?

痛風の治療としての食事療法では、レバーやウニ、白子といったプリン体を多く含む食品を避けることが大切といわれていました。しかし、現在では過剰なまでに気にする必要はないと言われており、高尿酸血症・痛風の治療ガイドラインでは、【1日の摂取量がプリン体として400mgを越えないようにする。】とされています。プリン体は細胞の質や核の中に含まれる物質で、確かにレバーやウニ、白子などはプリン体の数も多いのですが、実際には食事から直接プリン体を摂取する量よりも、体内で合成されるプリン体の量のほうが、割合が高いことがわかっています。プリン体を含む食事を気にすることは必要ですが、それよりも肥満の原因となるカロリーの過剰摂取をひかえバランスのよい食事を心がけることが重要です。



プリン体が極めて多いとされている食品

レバー



白子



あんこう肝



干ししいたけ



Inkar - インカラ - vol.12

- TOPICS -

新年のご挨拶
院長の独り言
年末年始の痛風に注意!

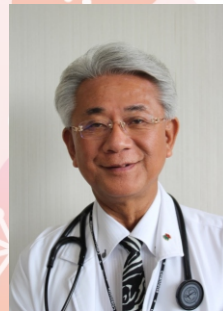


医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

新年のご挨拶



院長
井齋 偉矢

2020年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
病院名を変更して2年目を迎え、日高徳洲会病院という名称もかなり地域の皆様に馴染んできたのではないかと思います。今年の日高振興局の医療情勢も激変が予想されています。最近の患者さんで気になりますのは、今までも言われてきたように独居の方が増えているだけでなく、責任をもって患者さんの面倒をみくれる人（キーパーソンと病院では呼んでいます）が誰もいないという場面がそう珍しくなくなってきていることです。このような現状を踏まえて、当院の今後の方向性として、信頼して頂ける医療を提供するだけでなく、患者さんの社会的背景にまで踏み込んで、介護福祉の領域も視野に入れた活動を展開していきたいと考えております。
我々は、『いつでも、どこでも、誰でもが最良の医療・福祉を受けられる社会』を目指します。

新年あけましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、晴れやかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。昨年は、平成から令和に元号が変わり、また、ラグビーワールドカップでの日本チームの活躍など、明るい話題の一方、消費税の引き上げで私たちの生活も大きく変わりました。
病院を取り巻く状況としては、少子高齢化や医療費の増大などへの対策が、今後さらに求められることとなります。地域の皆様への貢献に向けて、当院もより一層努めていかなければならないと考えております。
当院看護部は「心にとどく看護」の理念のもと、地域の方々がお病気の時も、自宅や施設で過ごされている時も、安心した日々を送れるようお手伝いしてまいります。皆さまにとって当院は「面倒見の良い病院」であり、愛され必要とされる病院であり続けられよう、これからも職員一同で努めてまいります。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



看護責任者
光野 佳代

新春のお慶びを申し上げます。
旧年中は、日高徳洲会病院に格別なご理解を賜りまして大変ありがとうございました。本年もよろしくお願いいたします。
さて今春4月には医療にかかわる法律が改正され、この日高地域の医療に厳しい影響がでると予想されています。日高徳洲会病院は、その状況に備えるために最善の対応策を検討しており、今後もこの日高地域の医療福祉介護の充実に貢献できればと考えています。
現在の国の医療・福祉に対する方向性は、病院単位や自治体単位で解決できるものではなく、病院の枠を超え自治体の枠を超えて地域の医療介護福祉の方向性を一緒になって検討しなければならない状況であると考えています。少しでも日高徳洲会病院がその中で貢献できるように職員一同頑張っております。
皆様方には、本年も良い年でありますようお願いいたします。



事務長
狩野 義宗

2020

院長の独り言



財政的幼児虐待を考える

ポーランドでは、2019年8月から、自営業者を除く26歳未満の就業者で、年間の総所得が約240万円までであれば、18%の個人所得税を免除することにしました。日本で貯蓄ゼロの人の割合は、20代36.4%、30代27.8%、40代35.7%、50代29.1%、60代30.1%、70代以上28.6%（注1）で年齢に関係なく約3割に達します。一生に渡って国から受け取る受益と、納税や保険料などの負担を相殺して、受益-負担を計算すると、60代以上は+4,000万円、50代で+1,000万円とプラスですが、40代は-200万円、30代は-900万円、20代は-1,200万円、10代以下にいたっては何と-8,300万円にもなり、今の日本は若者であるというだけで大損する社会になっています。このように現役世代が若年層に財政負担を押し付けることを、ボストン大学のコトリコフ教授は「財政的幼児虐待」と呼んでいます。



注1：金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査」（二人以上世帯調査）2015年データより

日本が若者を育てることに熱心でないことの、もう一つの現れが、教育関連予算の少なさです。文科省が公表している、OECD（経済協力開発機構：多くは南北アメリカ、欧州、アジア・太平洋地域の先進国）加盟国36カ国を対象にした統計では、一般政府総支出に占める公財政教育支出の割合はトップのメキシコが20.6%、日本は9.4%で31カ国中30位、学校教育費の公的負担の比率では、トップのフィンランドが97.4%、日本の場合は66.4%で28カ国中26位でした。日本の教育費は私費に依存していて公的に費用を掛けていないと言えます。教育にどれだけ予算を配分しているかは、その国が若い世代をどのくらい大事にしているかを測る重要な指標だと思います。若者が将来にもっと希望を持てるような施策を期待します。



謹賀新年

生命を安心して預けられる病院・健康と生活を守る病院として
2020年も全力で頑張っております。
よろしくお願いいたします。

看護師さん大募集中です！

まずは見学だけでも大歓迎です！
気軽にお問い合わせ下さい。
☎ (0146) 42-0701 看護部まで

