



# 保健師だより



## 増えている高尿酸血症

10.5% (10人に1人)

この数値は、今年度の特定健診の血液検査で尿酸値が「異常」または「軽度異常」だった人の割合です。

血液中の尿酸が多い状態を高尿酸血症といい、普段は無症状ですが放っておくと尿酸が関節や腎臓で針のような結晶となって痛風や腎障害を引き起こします。

痛風発作の起こる部位は足の親指の付け根以外にも、耳、肩、ひじ、手指の関節、膝、くるぶし、アキレス腱、かかとなどさまざまです。長年にわたって痛風発作を繰り返している場合は、連続して複数の関節に痛風発作をおこすこともあります。両足に痛風発作が起こると歩行も困難となり、日常生活や仕事にも支障をきたすことになります。

かつては40～50代に多い病気でしたが、最近は20～30代の発症が増え若年化の傾向にあります。原因は生まれつきの体質の他に食生活の欧米化、飲み過ぎ、食べ過ぎ、肥満、ストレスなども関係していることも若年者の発症へ拍車をかけています。

また、尿酸値が高い人は、そうでない人に比べてコレステロールや中性脂肪が高いことがわかっています。さらに、高血圧症、脳血管疾患、狭心症や心筋梗塞などの合併が多いこともわかっています。

### 高尿酸血症チェック たくさんあてはまる人ほど要注意!

<input type="checkbox"/> アルコールは1日3合以上飲む
<input type="checkbox"/> 揚げ物など脂っこい食べ物が好き
<input type="checkbox"/> 魚卵や動物の内臓などの珍味が好き
<input type="checkbox"/> 間食の習慣がある
<input type="checkbox"/> 20歳の時より10 <sup>キロ</sup> 以上太っている
<input type="checkbox"/> ウォーキングなどの運動をしていない
<input type="checkbox"/> 不規則な生活をしている
<input type="checkbox"/> ストレスを感じることが多い
<input type="checkbox"/> 尿酸値が高い(7.0mg/dl以上)
<input type="checkbox"/> 血縁者に痛風の発作を起こした人がいる



今年度から村で実施する健康診査に尿酸値の項目を追加しています。

10月17日に矢越・磯谷地区で今年度最後の健診がありますので、他の地区で受けることができなかつた方で受診を希望される方はご利用ください。

## 子宮頸がんワクチン予防接種費用の助成について

現在、高校2～3年生で子宮頸がんワクチン予防接種を受けた方へ1回につき15,939円を上限として助成しています。

平成24年4月1日以降に接種された方は印鑑、領収証、振込先の口座番号がわかるものを持参し、住民福祉課福祉・健康づくり部門までお越しください。