



「僕は痛風です。尿酸のお話。」

はじめまして。平成25年4月1日より勤務しております今井悠と申します。出身は津軽平賀で栃木の某大学卒業。青森の某病院で初期研修を終えました。医師免許取得後3年で、日々勉強させていただいております。趣味は水泳・将棋・絵画で、水中は平気ですが酒には溺れる方だと思われます。

さて、表題に示すように私は痛風です。痛風は突然の激しい単関節炎で始まります。最も多いのは足の親指の付け根の関節です。体の中で温度が低いところに尿酸がたまりやすいことが理由のひとつです。僕が右脚を引きずっていたら痛風発作中と考えてください。

痛風(発作)は尿酸値(皆様の採血結果ではUAと示されています)が高いことが原因となります。通常体内の尿酸量は一定に保たれますが、腎臓の機能が低下し尿酸がうまく排泄されなかったりプリン体を多く含む動物性食品を摂取しすぎたりすると体内の尿酸値が高い状態になります。多くの理由は後者であり生活習慣が問題となります。なお、男女比は圧倒的に男性が多いですが、閉経後の女性には起こりえます。理由は、女性ホルモンが尿酸値排出に働くと考えられているからです。

高尿酸値の方にみられる一般的な生活習慣はストレスを抱える環境や、肉や魚などの高蛋白食中心の食生活・運動不足・肥満・アルコール摂取量の増加といわれています。僕が当てはまるのは2項目程度です。ちなみに、運動習慣がある方も関節を酷使するという理由から痛風のリスクとなります。

高尿酸血症が続いてもすぐには症状はでません。したがって、採血で尿酸値を測定する必要があります。検査の結果、尿酸値が高い場合には再検査が要求される場合があります。なので、その際は早めに病院にいらしてくださいませようお願いします。というのも、高尿酸血症自体が血管に悪影響を与える可能性が高いことから、値次第ですぐに治療を開始する必要があるからです。また、尿酸値が高い方は腎臓病や肥満・脂質異常症・高血圧・虚性心疾患・脳血管障害を合併する可能性が高いですので、定期的に病院に通っていただき、生活習慣を見直す必要があります。

僕と一緒に頑張っていきましょう。

住民福祉課から

障がい者相談を開催します

村では、毎月第3水曜日に、障害のある方が地域で安心して生活を送ることができるように障害者相談支援を実施します。

「例えばこんな相談…」

○障がい者の福祉サービスを利用するにはどうしたらいいのか？

○将来の生活のことが心配・不安

○医療・健康・就労・介護相談

○施設などの活用や権利擁護

など、いろいろな相談内容については、村から委託を受けたむつ市の相談支援事務所の専門員3名が、助言や情報提供をします。

障害者手帳の有無や年齢は問いません。

また、ご家族や関係者の方々の相談も受け付けます。

相談料は無料で秘密は厳守しますので、お気軽においでください。

期 日	時間・場所
6月19日(水)	午後2時30分 ～午後3時30分 役場 和室
7月17日(水)	
8月21日(水)	
9月18日(水)	
10月16日(水)	
11月20日(水)	
12月18日(水)	
平成26年	
1月15日(水)	
2月19日(水)	
3月19日(水)	
4月16日(水)	

【お問合せ】福祉・健康づくり部門 担当：葛野