

クリニック通信

はなみずき



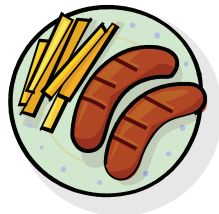
夏の疲れが出る頃ですご注意ください。秋はスポーツの季節、自分なりの運動を始めましょう。

新しいスタッフが入りました。どうぞ宜しくお願い致します。



高尿酸血症に注意！

高尿酸血症は血液中の尿酸が多すぎる病気です。尿酸は身体の中でプリン体という物質が分解されてできるものです。体内でプリン体が多すぎたり、腎臓からの尿中への尿酸の排出が低下すると高尿酸血症になります。他の生活習慣病とちがって高尿酸血症は圧倒的に男性に多い病気です。体質も関係しますが、食生活



活やストレスなど生活習慣が原因として考えられます。特に、戦後になって食生活が欧米化してから患者数が著しく増えています。

高尿酸血症が持続すると関節の中で尿酸が結晶化し激しい痛みが出現します。しばしば足の親指の付け根の関節が腫れ上がります。これが**痛風**発作です。風が当たっても痛い、という激しい痛みです。高尿酸血症が持続すると**腎臓障害・尿路結石**などの合併症も起こります。

また、高尿酸血症は動脈硬化の原因になりますので要注意です。糖尿病・高血圧・高脂血症などを同時に発症していることも多いので、これらが重なると動脈硬化はさらに悪化します。動脈硬化が放置されると、脳や心臓、腎臓など重要臓器が大きなダメージを受け、脳卒中・心筋梗塞・腎臓病(腎硬化症)など重大な病気が起きてしまいます。

高尿酸血症の治療の基本は、**食生活の改善・節酒・適正体重の維持・適当な運動など生活習慣の改善**です。尿酸値の改善が不十分な場合には薬を飲む必要があります。尿酸の産生を抑えたり、排泄を促進する薬があります。

健康診断で尿酸が高いと指摘された場合には医師と相談して下さい。

Dr. みわの一口コラム：汚染米事件に怒っています！！



汚染米の問題はとどまることを知りません。次から次へと被害が拡大。当初、農林水産省のトップが、責任はないと言い切ったのには唖然！！さすがに、責任を認め辞職しましたが、やめれば良いというものではないでしょう。米穀流通業界は、やろうと思えば何でも出来てしまう構図のようです。汚染された米を売るので、悪徳業者がいることも想定して最後まできちんと監視する責任が農林水産省にはあると思います。食の問題は、何より子供たちに影響が出やすいのです。消費者、特に将来を担う子供たちのために、『食の安全』を最優先する政治家・官僚であってほしいと心から願います。



「日中の眠気」 気になりますか？

眠れない(不眠症)はつらい症状ですね。一方で、**日中の眠気、居眠りも問題です。**あなたの日中の眠気がどの程度か下記でチェックしてみましょう。

0点＝うとうとする可能性はほとんどない
 1点＝うとうとする可能性は少しある
 3点＝うとうとする可能性は半々くらい
 4点＝うとうとする可能性が高い

エプワース眠気尺度	0	1	2	3
座って何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、書類など)				
座ってテレビを見ているとき				
乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき				
会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき				
午後に横になって休息をとっているとき				
座って人と話しているとき				
昼食をとった後(飲酒なし)静かに座っているとき				
座って手紙や書類を書いているとき				

このチェックで、合計が**10点～11点以上**の場合、あなたの眠気は「病的」である可能性があるかも知れません。

ここで注意！：必要な睡眠時間よりも短い場合(睡眠不足)、眠気が強いのは当たり前です。十分な睡眠をとる以上の対処法はありません！

☆ スタッフから ☆



大切な友人が体調を崩してしまいました。とても心配です。同じ頃、私も風邪をひき、大好きなお酒も飲めず、昔々の失恋よりも悲しい日々を過ごすことに…(泣)

数日のことでしたが、家族や仲間にも助けられ周りの人々の暖かさや健康のありがたみを改めて感じた一件でした。氏神様といわれる天神社の前を通るたび、友人の回復と健康をお祈りする今日この頃です。



(受付事務 M.H.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。

みわ内科クリニック 西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F
 電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187
 ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>