



多くの人たちにとって身近で何でも気軽に相談できる診療所ですー



須川診療所ニュース



きらり健康シリーズ⑦

高尿酸血症の怖い合併症とは？

～痛風だけではない高尿酸血症の影響～

今年6月～福島市の国保特定健診に尿酸検査（血液検査）が追加されたのはご存じですか?? 尿酸値が高いと「痛風」になったり「動脈硬化」を引き起こします。30～40歳代男性の3割が高尿酸血症とされています。健診を受けたらぜひ高尿酸血症の値に注目してみましょう!!

◎高尿酸血症とは

高尿酸血症とは、からだの新陳代謝で発生する老廃物である「尿酸」が増え過ぎている状態です。

血液中の尿酸の濃度を示した血清尿酸値が、

◆7mg/dl以上 **高尿酸血症**と診断されます。

◆9mg/dl以上もしくは8mg/dl以上

合併症（腎障害・高血圧・糖尿病・肥満など）を伴うものについては**薬物療法を含む治療**が望まれます。

◆治療している場合、尿酸値は

6mg/dl以下にコントロールします。

◎痛風とは??

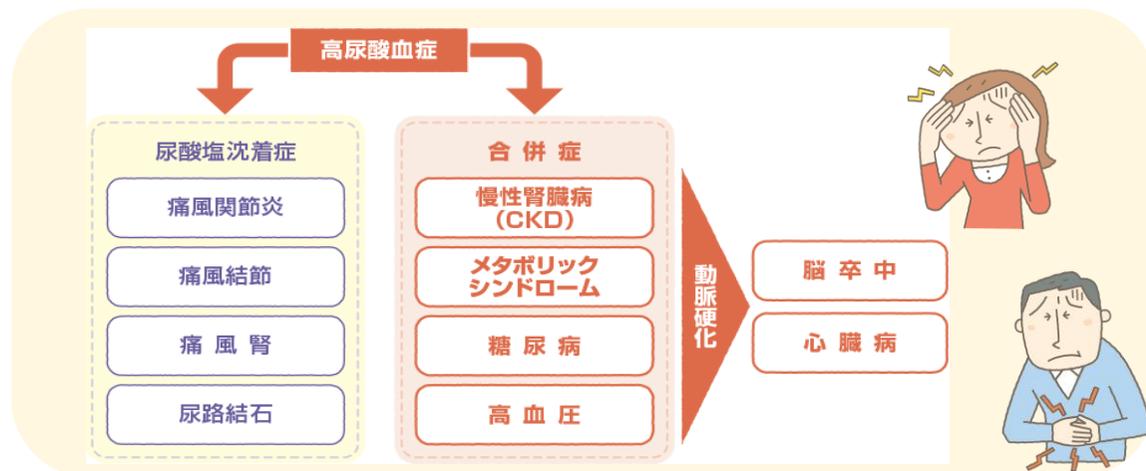
痛風とは尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う症状になる病気です。高尿酸血症を放置すると、**ある日突然、足の親ゆびの付け根などの関節が赤く腫れて痛みだします。**

たいていの場合、1週間から10日経つとしだいに治まって、しばらくすると全く症状がなくなります。痛風発作は、炎症を抑える薬を服用すると比較的早く治る事が多いのですが、油断は禁物で、**多くの場合、1年以内にまた同じような発作**がおこります。



参照：日本生活習慣病予防協会、公益財団法人 痛風・尿酸財団、(株)三和化学研究所

◎高尿酸血症が進行すると・・・



◎高尿酸血症を予防するには

- ①メタボを解消・予防する…メタボは全ての生活習慣病に関わります。
- ②プリン体を多く含む食品は控える…動物の内臓や魚の干物、乾物などに注意
- ③アルコールを控える…アルコールには尿酸が尿として排出されるのを阻害する作用があります。
- ④野菜や海藻をたっぷり摂る…野菜や海藻などアルカリ性の食品は尿酸の尿中への排出を促します。
- ⑤水分を十分に摂る…尿量は増えると尿酸の排出がスムーズになります。

詳しくはスタッフまでお声がけください!!

ただ今健診予約受付中!!

乳がん検診受けていますか??

生涯に乳がんを患う日本人女性は、現在 11 人に 1 人と言われ、身近な病気となりました。

乳がんは早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待できます。部位別の臨床進行度別の 10 年相対生存率からみても、他のがんと比べ、限局、領域ともに生存率が高い特徴があります。



マンモグラフィー検査とは

マンモグラフィー検査は乳房専用のレントゲン撮影です。乳房を透明な板で挟みながら圧迫して撮影します。乳房を薄く均等に広げることで、より少ない放射線量で触ってもわからないような早期の小さな乳がんはもちろん、しこりを作らないような乳がんまで見つけることができます。

乳がん予防は検診と自己チェック!

乳がんを完全に予防する方法はありませんが、生活習慣を見直し、肥満にならないよう、適度な運動とバランスの良い食事に気をつけることも予防のひとつです。

いちばんの予防は、定期的に乳がん検診を受けること、自宅での乳房自己チェックを定期的に行うことです。自己チェックのパンフレットありますので、いつでも声をかけて下さい!

◆乳がん検診料金◆

福島市乳がん検診		生協乳がん検診 (組合員料金)	
60 歳以上	¥1000 (一方向・マンモのみ)	60 歳以上	¥3024 (一方向・マンモのみ)
50 歳以上	¥1000 (一方向・視触診あり)	50 歳以上	¥3780 (一方向・視触診あり)
49 歳以下	¥1700 (二方向・視触診あり)	49 歳以下	¥4320 (二方向・視触診あり)



風しん追加対策事業が始まっています

国はこれまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった方を対象に無料で風しん抗体検査を実施し、抗体のない方に予防接種を実施しています。須川診療所でも検査可能ですので、ご相談ください。

対象期間：平成 31 年 4 月 1 日～令和 2 年 2 月 29 日

対象者：昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性

*昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性対象者には福島市からクーポンが発送されます。昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日生まれの対象者の方は福島市にクーポン発行依頼の手続きを行う必要があります。

検査は血液検査で行ないます。検査と健診と併せて実施することも可能です。抗体価が基準に満たない方はワクチン接種(無料)を受けることができます。

◆風しんとは?

風しんウイルスによって引き起こされる発疹性感染症で、強い感染力を有します。症状は不顕性感染(感染症状を示さない)から、重篤な合併症併発まで幅広く、特に成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなど、小児より重症化することがあります。

また、風しんに対する免疫が不十分な妊娠 20 週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

風しんから自分自身と周りの人を守るために、まずは抗体検査を受けましょう。

