

# ドクター + 教えて

## 尿酸が高いといわれたら

磐田市立総合病院 副病院長

兼 腎臓内科部長兼 腎センター長

ふるや りゅういち  
古谷 隆一



痛風は、足の親指の付け根や足首が真っ赤に腫れてとても痛い病気で、血液中の尿酸が高いとなりやすいのです。かつては「贅沢病」と言われていましたが、生活習慣が欧米化した現代ではメタボリック症候群と同じ「生活習慣病」に分類されています。そして、尿酸が高いと脳卒中、狭心症、心筋梗塞、慢性腎臓病になりやすいことも明らかになっています。

尿酸を高くしないためには生活習慣を改善すること（食事、飲酒制限、運動）が大切です。

食事では、カロリーやプリン体の制限が必要になります。特にカロリー制限は重要で「腹八分目」を目安にして肥満を予防しましょう。また、プリン体はうまみ成分のものたぐいでおいしいものたくさん含まれます。「おいしいものは少しづつ食べる」ようにしましょう。

ビールはプリン体が多いから他のお酒にしよう、という話を聞きますが、アルコール飲料は程度の差こそあれ尿酸を高くするので飲みすぎはいけません。日本酒1合、ビール500mlが目安とされています。また、アルコール飲料はカロリーが高く肥満の原因にもなるので気をつけましょう。

運動は適度な有酸素運動が勧められています。軽く汗をかく程度、他人とおしゃべりできる程度の運動（ウォーキングなど）を、30分、少なくとも2日に1回、行うのがよいとされています。そして、運動をするときは水分補給を十分行いましょう。

尿酸が高いと怖いのは痛風だけではなく、脳、心臓、腎臓が悪くなるリスクも高くなります。まずは生活習慣の改善から治療を始めましょう。

### 全身の健康はお口から

## 歯と歯肉の健診を受けましょう

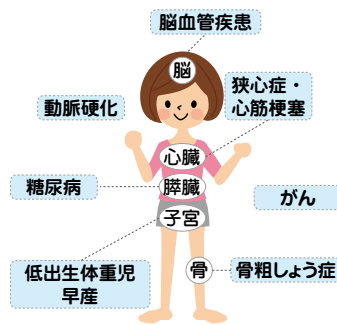
問 健康増進課 ☎ 37-2011

FAX 35-4586

### 歯周病と体の病気

歯周病は、口の中だけの問題ではなく、糖尿病や脳血管疾患、がんなど、全身の病気の原因になったり、病気が歯周病を悪化させたり、互いに影響し合うことがあります。定期的に歯科健診を受け、歯周病を予防しましょう。

### 歯周病が関係する体の病気



### 歯と歯肉の健診が無料で受診できます

#### ◆対象者

- 40歳 (S 52・4・1) ~ S 53・3・31生)
- 50歳 (S 42・4・1) ~ S 43・3・31生)
- 60歳 (S 32・4・1) ~ S 33・3・31生)
- 70歳 (S 22・4・1) ~ S 23・3・31生)
- 妊婦 (おおよね妊娠12~27週の方)

◆受診費用  
無料 (自己負担なし)

#### ◆実施期間

【成人】 4月1日~来年1月31日

【妊婦】 通年

#### ◆実施医療機関

市内協力歯科医院(市ホームページ・歯と歯肉の健診ページに記載)

#### ◆申し込み手順

##### 【成人】

- ① 電話で健康増進課に申し込む
  - ② 無料受診券が自宅に届く
  - ③ 市内協力歯科医院に予約し受診する
- 【妊婦】 平成29年3月30日までに母子健康手帳を交付された方
- ① 希望する協力歯科医院へ予約する
  - ② 「磐田市妊婦歯科健診受診票」を持って受診する

【妊婦】 平成29年3月31日以降に母子健康手帳を交付された方

- ① 母子健康手帳交付時に「歯と歯肉の健診(妊婦)受診券」を発行
- ② 希望する協力歯科医院へ予約する
- ③ 「歯と歯肉の健診(妊婦)受診券」を持って受診する

詳しくは、成人の方は健康増進課、妊婦の方は子育て支援課(☎37-2012)へお問い合わせください。

くらしの  
情報