



院 是
すべては患者さんのために

家庭の医学

痛風と尿酸とプリン体

今回は3月に開催された樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康教室「痛風と尿酸とプリン体」をご紹介します。

痛風発作の原因

尿酸の結晶は体のあちこちに沈着していきますが、最もたまりやすい場所は関節です。特に血流が弱く冷えやすい足の親指の付け根は結晶が沈着しやすいので、最初の発作の7割はここで発症します。心身に大きなストレスをとまなう動作や運動、急激な尿酸値の変動などがあると、関節に不着していた結晶が剥がれ落ちます。それを白血球が異物と認識して排除するのに起こる炎症反応が痛風発作の激しい痛みの原因です。

痛風の歴史

日本では痛風は明治以前にはないと考えられていた。日本での患者増加の背景には食事内容が欧米化し、動物性蛋白質の摂取量が増えたこと、飲酒量の増加、社会構造の変化により個人の行動パターンが変化したこともあげられ

痛風は男性ばかりの病気ではありません

痛風になる人の約95%が男性です。女性は女性ホルモン（エストロゲン）の働きにより尿酸の排泄がよいので、男性に比べて発症する率がかなり低くなっています。しかし、閉経後はホルモンの働きが少なくなり、尿酸値が上がるので注意が必要です。痛風発作を起こさないように神様が

痛風の歴史

日本では痛風は明治以前にはないと考えられていた。日本での患者増加の背景には食事内容が欧米化し、動物性蛋白質の摂取量が増えたこと、飲酒量の増加、社会構造の変化により個人の行動パターンが変化したこともあげられ

尿酸の産生・排泄が崩れる原因

（尿酸の産生が過剰になる要因の例）
プリン体の多い食事や大食・飲酒・激しい運動・肥満・がん・遺

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2017年4月

第149号

プリン体含有量

	食品名	分量（一人前）	プリン体含有量
プリン体が非常に多い食品	アンキモ（酒蒸し）	50g	199.6mg
	イサキの白子	50g	152.8mg
	牛焼肉レバー	120g	122.2mg
	牛肉ヒレステーキ	200g	84.6mg
プリン体が多い食品	豚ロースステーキ	200g	79.8mg
	カツオの切り身	80g	72.2mg
	車えび	80g	68.6mg
	アジの干物	60g	65.3mg
	サンマの切り身一切れ	80g	54.4mg
	マグロの切り身一切れ	80g	53.8mg
	タラバガニ	100g	47.4mg
	ヒラメの切り身一切れ	80g	46.0mg
	マダコ	80g	45.8mg
	鶏肉ささ身	30g	20.1mg
比較的にプリン体の少ない食品	干し椎茸	10g（5個）	18.6mg
	大豆	20g	16.8mg
	かまぼこ	4枚	9.8mg
	精白米	65g	8.2mg
	数の子	60g	6.3mg
	ウインナーソーセージ	30g	5.9mg
	えのき茸	20g	4.9mg
	プロセスチーズ	25g	0.7mg
	ビール	大瓶1本（633ml）	32.4mg
	日本酒	1合	2.2mg
アルコール類	ワイン	グラス1杯	1.0mg
	ブランデー	40ml	0.2mg
	ウイスキー	80ml	0.1mg
	焼酎水割り	1杯	0.0mg

伝的要因・ストレス・大きな外傷・熱傷
（尿酸の排泄が減少する要因の例）
遺伝的な腎の尿酸排泄低下・飲酒・激しい運動・肥満・腎臓の病気・一部の薬剤（利尿剤、抗結核薬、免疫抑制剤など）

高尿酸血症による腎障害や心疾患

腎障害や心疾患

これまでは、血中の尿酸値が高くて70mg/dl付近の患者さんは、痛風発作がないと放置されていたのが現状です。ところが、最近の研究で70mg/dl付近の患者さんを経過観察していくと、腎臓機能の低下や心臓疾患の増加がみられるようになってきたとの報告があります。さらに別の報告では尿酸値が女性で70mg/dl、男性で90mg/dlを超す群では心疾患リスクになるとされていることから、痛風発作がないからといって尿酸高値を放置しておくことには懸念があります。

高尿酸血症にならないために

・肉を毎日80g目安に食べる

・魚系は練り物を含めて週に4回まで・果物を食べ過ぎない。一日量は200g程度。例えばバナナ1本とキウイ1個ほど
・ぶどう糖果糖液糖入りの飲料を飲みすぎない
・毎日6000〜7000歩を歩く
「尿酸値の高い状態」や「関節に尿酸が付着している状態」を治療せずに放っておくと、痛風発作を繰り返すだけでなく、脳や心臓、腎臓などにさまざまな合併症を引き起こします。尿酸値を下げるための治療に積極的に取り組みましょう。

今月の目次

- 1 家庭の医学
- 2 イベントニュース
- 3 リハビリコーナー
- 4 ページ 市民健康教室予定表
ページ メディカルフィットネスさくら通信
ページ 外来診療担当医表

EVENT

イベントニュース



当院では、インド政府公認社
日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ
療法士資格を取得している畑寿
子先生による、ヨーガ・セラピー
を行っております。難しいポー
ズや、無理な体勢をとることも
ないので、体操着などに着替え
る必要ありません。初めての
方でも行うことができ、足腰が
弱っている方でも無理なく行え
ます。目をつぶって行いますの
で、まわりを気にすることも
ありません。心と体をリフレッ
シュしましょう。

ヨーガ・セラピーは毎月2回
開催しており、参加費は無料と
なっております。多数のご参加
お待ちしております。

ヨ
ー
ガ
。セ
ラ
ピ
ー

〈畑先生よりメッセージ〉

どなたでも参加できます。
ゆったりとした呼吸で心身とも
にリラックスしてみませんか？

毎月第1・第3水曜日に行っ
ておりますが、急な変更もござ
いますので、お問い合わせくだ
さい。

問い合わせ

医療法人社団三成会

南東北春日リハビリテーション病院
電話 0248-6317299

病棟レクリエーション

3月12日(日)、回復期病棟のレ
クリエーションでおやつ作りを
しました。今回はチョコバナナ
です。バナナは患者さんが自分
で皮をむき、食べやすく切りま
しました。久しぶりに包丁を使う方
もいましたが、器用に食べやす
く切ることが出来ました。チョコ
コを湯せんで溶かし、切ったバ
ナナをチョコに付け、カラー
チョコスプレーをトッピングし
て完成です。甘いチョコバナナ
に「ほっぺたが落ちそうだ」と
みなさんおいしそうに食べてい
ました。今後も楽しいレクリ



エーションを企画していきたい
と思います。

出前講座を行いました

2月16日、須賀川市シルバー
人材センター様のご依頼によ
り、出前講座を行いました。

講師は理学療法士の平野が務
め、生活習慣病を予防する運動
についてお話をさせていただきました。

講演では実際にメデイカル
フィットネスさくらでも行っ
ている「チエアエクササイズ」も
紹介し、皆さん一緒に音楽に合
せた運動を体験していただきま
した。当院では、地域のみなさ
んへ無料で出前講座を行ってお
ります。詳しくはお問い合わせ
ください。

問い合わせ

医療法人社団三成会

南東北春日リハビリテーション病院
電話 0248-6317299



「息切れで困っていませんか？」

慢性呼吸不全に効果を示す呼吸リハビリテーション

手や足にケガをした後や脳梗塞の後遺症などに対する機能回復訓練であるリハビリテーションは一般的によく知られていますが、従来改善が困難と考えられてきた慢性的な呼吸不全にもリハビリテーションの効果があることがわかってきました。

呼吸リハビリテーションとは

1. 呼吸訓練

- ・口すぼめ呼吸・腹式呼吸
- ・肺の機能を活かす呼吸法の習得。

2. 排痰訓練

- ・すっきり痰を切る方法を習得して、息切れを起さないようにする。
- ・痰を出すことによって、風邪などの病気にかかりにくくする。

3. 呼吸体操・運動療法

- ・こわばり弱くなった呼吸筋や手足の筋肉をほぐしながら強化。胸も動きやすくして呼吸を楽にし体を動かせるようにする。

4. 日常生活動作

- ・息切れを軽減する上手な体の動かし方と呼吸法を習得し、自分で楽に日常生活の動作ができるようにし、生活の質を高められるようにする。



呼吸リハビリテーションは、上記の内容の他に、「適正な栄養摂取」・「薬物療法」・「禁煙」などがあり、医師や理学療法士、作業療法士の指導のもとに習得し、呼吸障害を少しでも軽減しようとするものです。そして、病気の不安に悩まされることなく、心の健康も回復して自立した社会生活を送れるようにすることが目標です。

市民健康教室予定表（平成29年度）

4月13日(木)	糖尿病の食事療法と運動
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

10月12日(木)	筋力アップのための食事とは
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

5月11日(木)	肩こりの原因と解消法
15:00～16:00	健康運動指導士

12月14日(木)	腰痛の原因と解消法
15:00～16:00	健康運動指導士

6月8日(木)	熱中症にならないためには
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

2月8日(木)	実は女性が深刻！高尿酸血症・痛風
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

7月13日(木)	生活習慣病予防のための減塩講座
15:00～16:00	管理栄養士 有我 三千代

3月15日(木)	コレステロールが高いと言われたら
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

9月14日(木)	大人の睡眠障害・睡眠時間
15:00～16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

- 参加費は無料です。どなたでも参加できます。
- 会場は当施設5階会議室です。案内が必要な方は受付へお声かけください。
- 開始前後に血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度の健康チェックを行います。
- テーマや開催日は都合により変更する場合があります。





無料開放を行いました

2月25日、メディカルフィットネスさくらを「無料開放」しました。この日は営業時間内であれば、どなたでも利用することができます。また会員さんは時間帯を気にすることなく、非会員のご友人や、ご家族と楽しく運動されていました。

スタジオも通常行われているものを変更し、無料開放日限定のものをご用意しました。その名も「ボールリフティング」です。このスタジオではボールを使い、サッカーの動作である、ドリブルやリフティングを取り入れ、体幹や脚を鍛えられるものです。こちらのスタジオには非会員も含め、たくさんの方にご参加いただきました。皆さん、なかなかボールを脚で蹴る機会が少ないようで、とても新鮮だったそうです。初めのウォーミングアップからクールダウンまで笑いの絶えないスタジオになりました。

「無料開放」は今後も開催予定です。予定が決まり次第、ホームページ等でお知らせしますので、その際は是非メディカルフィットネスさくらをご体験ください。スタッフ一同お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内 科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼 科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	

健 診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

眼科の診療を
行っています



禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299

南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279

南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

<http://www.kasuga-rehabili.com>

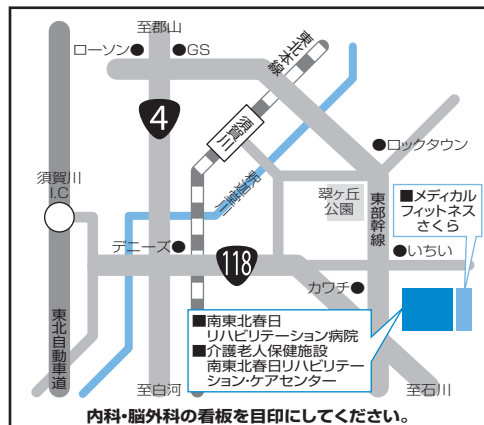
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索

CLICK

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。