



Dr. 佐々尾の健康カルテ

あつという間に1年が過ぎますが、一番早く過ぎる12月です。年末年始を迎えると不摂生が続く持病の悪化に悩まされる方も多くいます。今月はそんな生活習慣で悪化する病気のひとつ、痛風のお話です。

痛風は紀元前からある最も古い病気のひとつで、歴史上の偉人たちも悩まされたようです。しかし日本には江戸時代までは痛風がなく、明治以降に報告されるようになり、戦後に急激に増え、現在は年間数十万人がかかるほどです。

痛風は、尿酸が体の中にたまり、結晶を関節に作って炎症を起こすものです。尿酸が高い状態を放置すると、ある日突然、激しい耐え難い痛みが、足の親指の付け根などに起こります。1週間から2週間程度で発作はおさまります。「痛風＝尿酸が高い病気」ということには有名ですが、発作が起きて

いるときの尿酸値は正常であることが多いとされます。ですから定期的に尿酸値を調べておく必要があります。7・8・9ルーというものがあり、尿酸値が7以上で発作の可能性があり、8以上では生活習慣病や心臓病、腎臓病の合併がある時は治療が必要、9以上では全員治療です。治療後は発作が起きないように6以下を目指します。

痛風が明治時代に見られるようになったことを考えると、食事の欧米化が最大の原因です。プリン体を多く含む食品(魚介類とくに干物は多い)を減らし、アルコールとくにビールは控えましょう。適度な運動、肥満の解消も重要です。男性の病気のイメージもありますが、女性も油断禁物です。

暴饮暴食には気をつけて、みなさま良いお年をお迎えください。

(北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師)

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成27年1月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科※	○	○	○	—	○	—	○	—	○	○		8:00～11:00、13:30～15:00
(循環器内科)	第4水曜日(28日)午前中のみ ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00～11:00
(呼吸器内科)	—	—	—	—	—	—	—	—	○	予約	重原医師	8:00～11:00
(消化器内科)	—	—	—	—	—	—	○	—	—	—	佐々尾医師	8:00～11:00※電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	予約	重原医師	診療は14:00から
外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—	札幌医大より	8:00～11:00
整形外科	○	—	○	—	○	—	○	—	○	—		8:00～11:00
整形専門外来	①第2・4火曜日(13日・27日)午前 ②月1回木曜日(22日)午前・午後										①渡部整形外科より ②留萌市立病院より	※完全予約制
小児科	○	○	○	—	○	—	○	—	○	—	旭川医大 井上講師 第1・3月曜日 午前・午後 (5日・19日)	8:00～11:00 13:00～15:00
婦人科	—	—	○	○	—	—	—	—	—	—	金野医師	8:00～11:00、13:30～15:00
ミルキー外来	—	—	予約	予約	—	—	—	—	—	—	当院助産師	電話にて申し込み
眼科※	—	—	○	—	—	—	—	—	—	—	旭川医大より	8:00～11:00
皮膚科	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	札幌医大より	8:00～11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(7日・21日)午前中のみ										札幌医大より	8:00～11:00
泌尿器科	第2・4木曜日(8日・22日)午前中のみ										札幌医大より	8:00～10:30
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大より	※完全予約制
巡回診療	上築中央集会所：第1火曜日(6日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(8日)											14:30～15:30

【内科】 予約をしないで受診する方は9時30分からの診療となります。【眼科】 コンタクトレンズの処方はありません。

【お知らせ】ご家族の都合や疲労のため一時的に患者を入院させたい場合、当病院ではレスパイト入院(短期一時入院)を実施しています。医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

【年末年始の外来診療】 12月27日(土)～1月4日(日)まで外来診療はお休みとなります。(緊急性のある患者のみ対応します。)

夜間・土日・祝日の診療についてのお願い

夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては 医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます) **お問い合わせ** 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060