

大田クリニックだより

令和 7 年 2 月 1 日発行 第 271 号

医療法人社団 大田内科クリニック

<http://oota-cl.com>

今年も、あっという間に 1 カ月がすぎました。

1 月は穏やかな日が続き、雪もあまり降りませんでした。1 月 31 日の積雪が 44cm ですので、1 月初旬よりも減っています。

インフルエンザは、1 月中旬までかなりの勢いで流行しましたが、下旬になりやっと減ってきました。それに反して、新型コロナ感染は、引き続きみられています。当院では今回のインフルエンザの流行までは、新型コロナ検査を積極的には行っていませんでしたが、このたびはインフルエンザか新型コロナかわからない方も多かったため、インフルエンザ・コロナ抗原を同時にできる検査を何人かの方に行いました。

その結果、報道にもみられるように一定数でコロナ感染が続いていることがわかりました。

従来通り、熱が続いたり、体調不良が続いた場合、ご自分で用意した検査キットで検査されてもよろしいと思います。

新型コロナワクチン接種について：定期接種は 3 月いっぱい終了

当院の新型コロナワクチンの定期接種は、第 1 回を 11 月 20 日に行い、その後、1 月末までに、38 名の方（当院外来と関連老人施設を合わせて）が接種を受けました。ファイザー社製ワクチンを使用しています。

対象者：65 歳以上の方は公費助成があり、ひとり 1 回 3000 円ですが、今年度は 3 月いっぱい終了します。

接種ご希望の方は、予約をお願いします。

当院にかかりつけで、新型コロナワクチンを過去に何回か接種した方のみを対象とします。64 歳以下でご希望の方は、自費接種となり料金は税込み 20,000 円です。

2 月 ～ 3 月の予定

2 月 12 日（水）研修会出席のため、休診します

2 月 16 日（日）18 時～21 時 休日夜間急病当番病院

3 月 11 日（火）18 時～21 時 夜間急病当番病院

3 月 15 日（土）研修会出席のため、休診します

痛風って、どんな病気

痛風発作を経験された方、健康診断や人間ドックで尿酸値が高く、治療しないと「痛風」のなりますよ、と言われた方も多いと思います。

今月は、痛風に関することとお話しします。

痛風になると、「尿酸塩の結晶」が関節にたまり、激痛を生じます。

どうして尿酸塩の結晶ができるか？

もともと、体の中にはある程度の量の尿酸がありますが、何らかの原因によって、体の中に「尿酸が作られすぎる」あるいは「腸や腎臓から排泄しにくくなる」と、体の中の尿酸が増えすぎてしまいます。増えすぎた尿酸が体の中で溶けにくくなると、尿酸塩という結晶ができてしまいます。

痛風発作が起きやすい関節は？

尿酸は温度が低いほど溶けにくくなり、尿酸塩の結晶を作りやすくなります。ある実験では、水温が 37℃ のときに比べて、30℃ のときは約 3 分の 2 しか溶けなかったそうです。温度が低い、ということが、よく見られる足の親指に痛風発作が生じやすい原因と考えられています。同じ理由で、かかとやくるぶし、膝や肘にも起こりやすいと言われます。

薬物治療のポイント：

- 1 ゆっくり下げる：尿酸値を急に下げると、痛風発作が再発するリスクがあるので、尿酸値はゆっくり下げます。
- 2 6.0mg/dL 以下を目指す：7.0mg/dL 以下が、尿酸値の正常範囲とされていますが、痛風発作の再発を減らすためには、尿酸値 6.0mg/dL 以下を目標値にすることが提案されています。痛風を繰り返す場合や痛風結節がある場合は、6.0mg/dL 以下に維持することが望ましいと「痛風治療のガイドライン」に記載されています。
- 3 下げた尿酸値をキープする：尿酸値を適切にコントロールできていれば、尿酸塩の結晶は徐々に溶けてゆきます。

食事療法のポイント：

尿酸値を上げないためには、まずは食事でエネルギーをとり過ぎないことです。

また、アルコールは適量なら大丈夫です。日本酒換算 1 合くらいです。

尿酸値を上げる食品（とり過ぎない）

アルコール飲料、果糖・甘い飲み物、牛肉・豚肉・ホルモン、魚の干物・かつお
いか・えび

尿酸値を下げる食品（積極的にとる）

コーヒー・牛乳、海藻類、野菜類、チーズ・ヨーグルト、大豆製品