

# 山下循環器科内科ニュース第 191 号

2021 年 1 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

## ◎新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。昨年は 2 月ころから新型コロナウイルスが流行してきて、国民の生活が翻弄された 1 年でした。幸い、今まで当院に来られた発熱のある患者さんでも、コロナウイルス感染の方は一人もいませんでした。今年 2 月頃からは、ワクチン接種も始まりますし、何とか流行が終息してほしいですね。報道されていますように、ワクチンはまず、医療関係者から接種が始まり、その後高齢者や持病のある人の順になっています。若い元気な方の接種は春以降になりそうです。副作用が心配ですが、効果の方が大きければと期待しています。

皆様にとって、今年がコロナウイルス克服元年となり、良い年になりますよう心からお祈り申し上げます。

## ◎心不全手帳を準備しています

2019 年 5 月の山下循環器科内科ニュースで、大家院長が心不全という病気について詳しく書いています。あらためて書きますと心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気と定義されます。心不全は高齢社会とともに、急速に増えてきました。心房細動などの不整脈、高血圧による心臓病、弁膜症、心筋疾患など心不全の原因になる病気はたくさんあります。

日本心不全学会では心不全手帳を作成し、心不全の患者さんの日常生活の注意点、症状悪化時のサインなどを詳しくまた分かりやすく解説しています。また、日記のように、毎日の体重や血圧、自覚症状のチェック、運動したかどうか、服薬したかどうかなどを書き込んで、自分の体調を管理するとともに、医療スタッフとに見せることによって、心不全が悪化しないように相談できる内容となっています。

当院では、この心不全手帳を学会から取り寄せて、心不全のコントロールに利用しています。デイケアに来られている方には、デイケアにこの手帳を置いておき、利用者の方の体調管理に利用しています。無料で患者さんには差し上げていますので、医師から心不全傾向にあるといわれたときは、ぜひ利用していただくようお願いいたします。（以上 理事長 山下賢治）

## ◎全身にかかわる高尿酸血症

健康診断や人間ドックで「高尿酸血症（血液中の尿酸値が  $7.0\text{mg/dl}$ ）」との指摘を受けたのに「痛風発作を起こしたことはないから大丈夫」と放置していないでしょうか。

痛風患者は食生活の欧米化に伴い増え続け、その原因である高尿酸血症の患者は全国で 1000 万人以上と推計されます。

そもそも尿酸は、食事から摂取するプリン体と体内で遺伝子やエネルギー代謝により作られるプリン体を肝臓で分解することによって算出され、腎臓や消化管を経て尿や便に排泄されます。何らかの要因で尿酸の産生と排泄のバランスが取れなくなると血液中の尿酸値が高くなり、それが長期化すると体内で尿酸塩の結晶が作られ、血液中に増えすぎた結晶が手や足の関節や腎臓などの組織にたまっていきます。その結晶が関節液の中に、はがれ落ちると免疫細胞が異物と認識して攻撃し、白血球から生理活性物質が出て強い炎症が起き激痛が走るのが痛風発作です。

尿酸値が高くても痛風発作を起こさない無症候性高尿酸血症もあり自覚症状がないため、その状態を放置すると尿酸が腎臓に蓄積して腎機能が低下し慢性腎臓病を発症します。重症化すると腎不全となって人工透析が必要になることもあります。また、尿酸値が高い状態が続くと腎臓から尿道までに尿路結石も発症しやすくなります。

さらに、無症候性高尿酸血症は高血圧、糖尿病、メタボリック症候群などの生活習慣病を併発しやすく心筋梗塞や心不全、心房細動という不整脈なども発症しやすく全身の病気にもかかわることが最新の研究でわかってきました。

高尿酸血症を改善するには、生活習慣の見直しが必要です。第一に、飲酒量は一日に日本酒なら一合、ビールなら  $350\sim 500\text{ml}$ 、ウイスキーなら  $60\text{ml}$  以内にしましょう。第二は肥満の解消で、BMI が 25 以上の人は腹八分目を心がけ 2~3 ヶ月かけて体重を 3%減らしましょう（体重  $80\text{kg}$  の人なら 3%は  $2.4\text{kg}$ ）。プリン体の多い食品は食べ過ぎに注意しましょう。第三に精神的ストレスも尿酸値を上げてしまうので、ウォーキング、ジョギング、エアロバイク、水泳などの有酸素運動でストレスを解消しましょう。そして、水、お茶などカロリーのない水分を一日  $1.5\sim 2\text{L}$  摂取して腎臓から尿酸の排出をうながしましょう。薬物療法は、痛風発作や痛風結節が出た時や尿酸値  $8.0\text{mg/dl}$  以上から必要となります。健康診断で『尿酸が高い』と言われたら、医師に相談し必要な検査、治療を受け痛風発作や臓器障害を防いで行きましょう。（看護師 萱嶋真弓）

## ◎人事

医療事務 2020 年 12 月 31 日付退職 後藤真子 お世話になりました。

2020 年 12 月 7 日付入職 山上真穂 よろしくお願ひします。