



たくさんのお申し込みありがとうございました。

今年度、京都市国民健康保険人間ドックは6月中旬に、後期高齢者人間ドックは8月中旬に予約受付が終了いたしました。今年度はどちらのドックも非常に申し込みが多く、特に京都市国民健康保険は6月1日予約開始で、6月中旬には受付終了という、例年にはない早さでした。一人でも多くの方に安く人間ドックを受けていただけるよう今後も京都市に働きかけていきたいと考えていますので皆様のご協力をお願いいたします。今回京都市のドックをご予約いただけなかった方は、太子道診療所独自の簡易ドックコースがありますのでご利用ください。

その他協会けんぽや京都市以外の国保の方も人間ドックのコースがありますのでお問い合わせください。



健診当日のお薬・飲み物について

以前は胃カメラなどの検査があるときは当日の服薬を控えていただいていたのですが、現在では早朝の飲水やお薬は内服していただくようにしています。**ただし、糖尿病のお薬を服用の方は低血糖になるおそれがあるため、服用を控えてください。**よくお聞きするのが「食後服用だから、高血圧の薬を飲んでこなかった」ということですが、健診中はかなり緊張されて高血圧になる方がおられます。まだまだ、暑い日もあります。脱水に近い状態で受診されるのが危険なこともありますので食前でもかまいませんので、内服してお越しください。飲み物は必ず水のみにしていただき、検査の2時間前までにしてください。



臨時休診のお知らせ

9月17日(木)・10月15日(木)は臨時休診させていただきます。緊急連絡は代表電話にお願いします。

* お問い合わせ先 *

太子道診療所・健康サポートセンター
電話 075-822-8246
FAX 075-822-2861

知リース プリン体と高尿酸血症

最近、テレビの宣伝で「プリン体ゼロの〇〇」、「プリン体と戦う〇〇」など聞かれたことはありませんか？

プリン体は細胞や食品の中に含まれる成分で、生物が生命活動を行う上で必要不可欠なものです。プリン体は毎日身体の中で分解されて尿酸となり、腎臓から尿に溶けて排泄されます。尿酸を作り過ぎたり、排泄されにくくなってバランスが崩れると、血中の尿酸値が高くなります。(バランスが崩れる原因はまだはっきりしていません)血清尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態を高尿酸血症といいます。

高尿酸血症になると良くない理由の第1は痛風です。尿酸値が9.0mg/dlを超えると「風が吹きあたって痛む」という名のとおり、激しい痛風発作が起こる可能性が高くなってきます。第2はメタボリックシンドロームと関連し、動脈硬化が起こりやすくなるといわれています。第3は腎結石や腎障害を引き起こし、やがて透析にいたるような場合もあることです。

痛風はかつて『ぜいたく病』といわれていましたが、食生活が欧米化した現代では誰もがぜいたくな食事となり、20代・30代の方から中高年の方まで高尿酸血症がみられます。また、ある大学で高尿酸血症の人を調べたところ、98.5%が男性でした。女性に少ないのは尿酸の排泄に女性ホルモンが関係しているためです。

尿酸は特定健診の項目には入っていませんが、太子道診療所・健康サポートセンターでは、尿酸測定を重視し、特定健診開始時から無料追加しています。尿酸値が上昇してきても、すぐに症状が現れるわけではありません。尿酸値が高いといわれたら、まず日常の生活改善から始めましょう。尿酸値が8.0mg/dlを超えていたら内科を受診しましょう。

<尿酸が高い人の生活改善>

- 過食を控える(肥満の人は尿酸値が高くなりやすい)
- プリン体を多く含む食品(肉類・内臓類・魚介類)と甘いものの摂り過ぎを控える
- アルコールの多飲を控える
- 有酸素運動を30分以上行う(ウォーキングなど)
- 十分に飲水する(尿中に排泄を促す)



* 京都市の乳がん検診・子宮がん検診の無料クーポン券をお持ちの方は早めに受診しましょう。