



今津病院だより

2014年11月号(第104号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

尿酸のはなし

腎臓内科 藤野文孝

タンパク質(=アミノ酸≒窒素)は、アンモニアか尿素か、あるいは尿酸のいずれかの物質として尿から排泄されます。1gの窒素を排泄するのに必要な水の量は、アンモニアが500mlであるのに対し、尿素は50ml、尿酸であれば1mlで済みます。われわれは主に尿素排泄です。魚類はアンモニア排泄のままですし、鳥類は尿酸排泄になりました。鳥の『糞』が白いのは、これが理由です。鳥にとっては水分がとても大事なため、尿をそのまま排泄しません。尿を腸に取り込んで水分をできるだけ吸収して、糞として排泄します。そこで濃縮された尿酸によって、糞が白くなるのです。

動物の寿命はからだの大きさで決まります。ねずみは3年、うさぎは10年、ぞうは60年です。生物学的な計算からすると人間の寿命は25年です。それよりも長く生きることができる大きな理由はもちろん生存環境が恵まれているからですが、小さな理由として、ほかの哺乳類よりも血中の尿酸濃度が10倍ほど高いこと、も寄与しているのではないかと考えられています。というのは、尿酸は体内で最強の抗酸化物質として知られているからです。ヒトの体内では尿酸がなるべく分解されないようになっていて、さらに尿に排泄されにくい仕組みにもなっています。結果として、血中に抗酸化物質がほどよくたくさん含まれている状態になっているのです。

尿酸値が基準よりも低い場合は、尿酸が尿から漏れ出ている可能性がありますので、腎臓内科を受診するようにしてください。逆に尿酸値が高い場合には、痛風や尿路結石だけでなく、動脈硬化などの悪影響も心配ですので、注意が必要です。

季節の豆知識

● こたつ

寒い日が増えてきました。家ではこたつを出している人もいないのでしょうか。こたつでまったり過ごしているうちに、ついウトウト……というのは至福のひとつときですよ。

とはいえ、昔から「こたつで寝ると風邪ひくよ」なんてよく怒られたもの。これはあながち迷信ではなく、色々なリスクがあるようです。

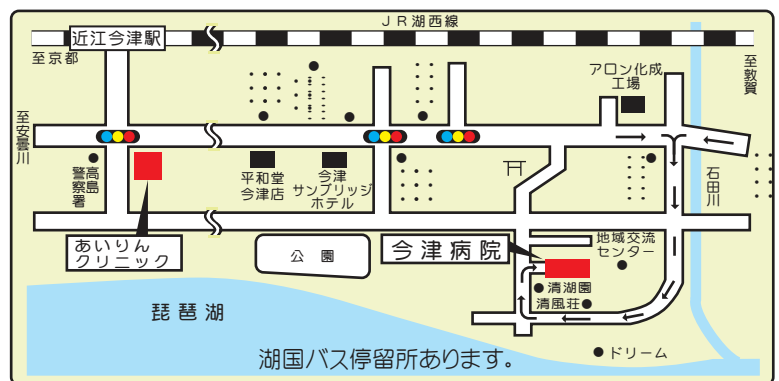
まず、考えられるリスクが脱水症状。こたつにずっと入ったままの状態だと、こたつ内の気温、そして体温のどちらも上昇し、発汗量が急上昇します。そしてこの脱水が、便秘・脳梗塞、心筋梗塞、肺塞栓症を引き起こす原因となります。水分補給をしっかりしましょう。

また、人間のからだは、寝ているときは熱を放出し、体温を下げるように働いています。体温以上に暖かいこたつで寝てしまうと、睡眠のリズムが狂い、睡眠の質が落ちたり、不眠になる可能性があります。

さらに、こたつでは寝返りが打ちにくい。ため長時間同じ姿勢でいることとなり、腰痛の原因になります。そのうえ、通常、敷マットはそう分厚くはありませんし、座いすなどは不自然な姿勢になりがちなので、ますます腰痛の発症率は上昇してしまうのです。

ついつい長居してしまうこたつですが、ほどほどに。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤	大野 (初診受付11:00まで)	藤野	平井 (午後は急患のみ)	佐々木	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	第1・3 永山 第2・4 岸本	第1・3・4 瀬本 第2・5 岸本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側専門外来) 岸本
専門外来	皮膚科※2 藤本 消化器内科 安藤 泌尿器科 AMのみ 完全予約制 岩城 循環器内科 PMのみ 佐々木	循環器内科 大野 (初診受付11:00まで)	腎臓内科 藤野	泌尿器科※4 PMは完全予約制 岩城	皮膚科 第1・4 本田 第2・3 内山 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 第1・2・3・5 島田	

※ 予約もお受けしています。電話でも受付できます。(☎0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来は各月第1・2・3・5金曜日AM10:00～12:00

※2 皮膚科 毎週月曜日は14:30まで

※3 整形外科 6(木)休診 1(土)29(土)瀬本Dr.休診

● 人工透析のご案内

1部(月～土)	8:30～
2部(月～土)	14:30～
3部(月・水・金)	17:00～

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談(予約制)
のご案内

今月の相談日 19日(木)

相談時間 10:00～11:00

テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』

22-5126(地域連携室直通)

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30～12:00	9:20～
午後	13:30～15:30	13:30～

■ 休診日:日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00～17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です



● インフルエンザ予防接種
インフルエンザの予防接種実施中！
詳しくは窓口まで。