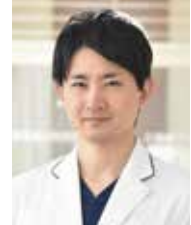




高尿酸血症に要注意

尿酸値から考える健康維持法



腎臓内科科長

松山 貴司

尿酸は、プリン体が原料となって作られる老廃物です。プリン体には食事から摂取するものと体内で合成されるものがあります。正常では1日に産生された尿酸の大部分が腎臓や腸から排泄されますが、過剰に作られたり排泄が低下したりすると血液中の尿酸値が高くなり、7mg/dl以上になると高尿酸血症と診断されます。

高尿酸血症の原因には遺伝的な要因に加え、食生活の乱れ、運動不足、肥満などが関与します。高尿酸血症が持続すると、関節に尿酸の結晶が沈着して「痛風」発作を起こすほか、尿路に結石を生じたり、腎機能障害を招いたりすることがあります。さらに高血圧や動脈硬化の原因にもなり得るため、尿酸値の管理は健康維持に重要で、尿酸値は1年に1回程度検査することをおすすめします。尿酸値の管理のためには、有酸素運動を取り入れた生活習慣の改善

や適正体重の維持、食事療法が大切です。食事ではプリン体の多い肉類や魚介類、アルコールを控え、代わりに野菜や果物、乳製品を取り入れ、適度に水分を摂取しましょう。特に痛風だけではなく高血圧、腎臓病、心臓病、糖尿病などの持病のある方は、かかりつけ医に相談し、必要に応じて栄養指導や病態に合わせた薬物治療を受けることが推奨されます。適切な治療により、痛風発作だけではなく腎機能の低下や動脈硬化などを予防することができると考えられます。尿酸と上手に付き合い、健康で活力ある生活を心がけていただきますと幸いです。



医師の働き方改革

労働時間規制に向けて

働き方改革担当副病院長

橋爪 秀夫

磐田市立総合病院から市民の皆さんに、医師の働き方改革に関する重要なお知らせをさせていただきます。日本は急速な高齢化に直面しており、労働者人口の減少が見込まれています。この背景を受け、2019年4月に「働き方改革関連法」が施行されました。この法律に関して特別な措置により猶予されていた医師も2024年4月からこの対象となります。これにより、病院内での医師の勤務体系や労働環境の改善を進め労働時間の規制を実施していきます。

当院では、医師等負担軽減対策委員会を組織し、医師の業務負担を軽減し、より良い医療環境を実現するため、次の取組を進めています。

- ① 医師以外の職員に一部業務を委任し、多職種によるチーム医療を推進する。
- ② 医師の業務負担を軽減する。
- ③ 精神的ストレスや健康への悪影響を及ぼす可能性がある労働を減らす。

③ 医師自身に自己の勤務状況の正確な把握と健康管理の重要性を研修を通じて理解してもらう。

この取組の成果は、市民の皆さんが受ける医療の質に直結します。医師と市民との健全な関係を築くため、皆さんに次のご協力をお願いいたします。

・ 医師との面会や相談は、可能な限り通常の勤務時間内に行ってください。
・ 不必要な救急車の呼出しや救急外来の利用を控えてください。

皆さんのご理解とご協力により、磐田市の医療をより良いものにしていきたいと思います。今後とも、皆さんの健康と安全のために、誠心誠意努力してまいります。