

ふれあい通信

236号

発行日
2026.7.1

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献



院長先生の よもやま話

博至会理事長 兼 矢野医院院長 矢野 博一

高尿酸血症

今回は尿酸と痛風のお話です。尿酸値が7.0mg/dl

を超えた状態を高尿酸血症といいます。尿酸の値が高ければ高いほど痛風発作（足の親指の付け根が腫れて歩けなくなる）を起こしやすくなります。5～9月に痛風患者が多く、6月が最も多く見られます。汗をかいて脱水を起こすことが理由の1つですのできちんと水分摂取をおこないましょう。生体外の実験では尿酸は37度で6.8mg/dlまでしか溶けないことが分かっています。溶けずに結晶化した尿酸が悪さをします。ですから尿酸値は6.0mg/dl以下を目指しましょう。高尿酸血症により引き起こされる病気は痛風、腎障害、尿管結石がよく知られていますが、最近では高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすい

いこともわかってきました。さらには血管に対して傷害を起こし心筋梗塞や脳卒中の危険性も示唆されています。尿酸値を下げるためには、まず食べ過ぎに注意です。プリン体の摂取を控えるのも重要ですが総カロリーの摂取を控える方が重要です。肥満の人ほど尿酸値が高い傾向にあります。アルコールの摂取も控えましょう。特にビールはプリン体の量が多いです。つまみによるカロリーの摂りすぎにも注意しましょう。水分摂取も大切です。尿酸は尿から排泄されるので水分を十分にとって尿がたくさん出るようにしましょう。水分が少ないと前述した尿管結石の原因になります。有酸素運動も有効です。1日30分、週に3回以上を目標に行いましょう。激しい運動を行う必要はなく、続けることが大切です。ウォーキング（散歩）がお勧めです。6月から始まっている特定検診でも尿酸値の採血が行えます。

令和8年度6月1日より 特定健診ガン検診がはじまりました。

今年度より当院では診察と特定健診は同日ではできません。

こけし

「今日こそ、お茶。」

夏になると、つい冷たい飲み物に手が伸びます。私はアイスコーヒーが好きで、「水分補給はできているはず」と思っている、気付けば水やお茶をほとんど飲んでいないことがあります。

しかもあまり汗をかかないため、「まだ大丈夫」と油断しがちです。しかし、汗をかいていなくても体の水分は少しずつ失われています。暑い季節は、知らないうちに脱水になっていくこともあるそうです。

最近「今日はお茶を飲む」と朝は意気込むのですが、一日を振り返るとやはりコーヒばかり。どうやら今年の夏も誘惑との戦いになりそうです。

今年の夏も暑くなりそうです。好きな飲み物を楽しみながら、ときどき水やお茶も仲間に加えて、こまめな水分補給を心がけたいですね。皆さんも体調に気を付けて、元気に夏をお過ごしください。

診察室から



老いをより良く 生きるには

前理事長 矢野 博明

人間愛

私は80才を越えた頃から老いを感じ、老病死が人として避けられないものとして受け入れ、老いや死についてよく考えるようになりました。医師として多くの死を経験してきましたが未だ死を知らず、ただ、死をよく知ることはよりよく生きることであると思うようになりました。

また老いは特に認知症を学ぶなかで高齢者が遭遇する知的・肉体的衰え、退職、死別などあらゆる面での老いの喪失体験が認知症の高齢者の生活に大きな影響をもたらす原因の1つです。孤独や孤立も高齢者に影響します。特に家族内での孤立は深い陰を残します。また、不安感、焦燥感、抑うつ感も老いにみられる精神症状で認知症を悪化させます。認知症をよく知ることと同時に老いの心を熟知していることが、高齢者にとってより良く生きるために大切であると考えています。

認知症は病気ですが、高齢期に生きている私達が老いをより良く生きるにはどうあるべきでしょうか。それは今ある自分のあるがままの状態をすべて受け止め、長い人生の中で培われてきた人格を受容することです。また、長年苦楽を共にしてきた家族や親しい仲間に対して、心から親密で温かい人間関係を持つこと、なじみの間柄を築くことは、人生に大きな喜びをもたらします。次に自律ある生活、すなわち自らの意思で決められる自由のある生活、自分の人生を生きる事が認められている生活が老いを豊かなものにしていくのです。

最後に、生きがいは極めて個人的なものであり、多種・多様なものです。生きがいを得ることは、人生をより良く生きるためには重要であり、老いの心を支える大切ななくてはならないものです。より良く生きるためには、弛まぬ努力と愛の灯火が必要です。

外来

今年も例年通り暑い日が続くと天気予報で言われており、最高気温が40℃以上になると「酷暑日」という言葉が定められました。みなさん、水分摂取、栄養補給につとめ、暑い夏を乗り切りましょう。

●膀胱炎(排尿時不快感)とは？

尿を溜めておく膀胱という臓器の粘膜に炎症が起きる病気です。主な症状は排尿時痛、頻尿、残尿感、尿の濁り、血尿です。細菌感染や生活習慣など様々な原因で発症します。

夏場は汗による脱水で尿量が減り細菌が膀胱内で繁殖しやすくなります。

いつもより水分を多く摂って尿をたくさん出し細菌を体外へ洗い出すようにしましょう。

気をつけていても症状が出る場合は自己判断せず、早めの受診をお願いします。

●6月1日より特定健診ガン検診がはじまっております。

今年度より当院では、健診を希望される方は保険診療と別日に来院していただきますようお願いいたします。

デイサービス癒さぁ

癒さぁは花盛り

今、デイサービス癒さぁは花盛りです。春の訪れに合わせて、時期に合わせた色々な花を利用者様と作成してきました。桜、藤、薔薇、蓮、朝顔・・・。フロアや廊下の壁画は、少しずつ新緑の葉っぱが増え変化しています。気づかれない方は全く気づかれませんが、廊下を通る際に細やかに気づかれる方もおられて、少しでも季節を楽しんで頂ければと思っています。

また、利用者様のご自宅に咲いた花を頂き、多くの花瓶に生けてもらいました。さらに、花の苗を鉢植えにして、園芸を楽しんだり。お近くにお寄りの際は、是非見に来てください。



熱中症対策について

夏の暑さは身体に負担をかけます。水分をこまめに補給し、塩分タブレットやスポーツドリンクも活用してください。帽子・日傘を活用し、薄着で通気性の良い服装を心がけましょう。特に午前10時～午後4時は屋外活動を控えめに。

高齢者や子ども、持病がある方はリスクが高いです。めまい・吐き気・頭痛が出たらすぐ涼しい場所で休み、症状が続く場合は医療機関を受診してください。予防が命を守ります。一緒に健康管理を徹底していきましょう！

居宅介護支援事業所

矢野居宅介護支援事業所 管理者 森越 祥江

今年から40℃以上の日は「酷暑日」と言うそうです。毎年最高気温を更新している状況なので果たして今年は何回「酷暑日」を聞くことになるのでしょうか…気温の上昇に伴い心配されるのが「熱中症」です。ケアマネジャーは毎月担当している利用者様の自宅を訪問しますが、夏場の訪問では部屋の温度や水分摂取量を確認することを意識しています。疾患によっては水分摂取量に制限がある場合もあるので注意が必要ですが、研修では目安として「体重×30ml＝1日に必要な摂取量」と教えてもらいました。訪問時はご本人やご家族がイメージがしやすいよう必要な水分量を500mlのペットボトルに置き換え何本分に相当するか、また室温についてはエアコンを入れる判断を体感ではなく部屋に温度計や湿度計を設置することで数字で判断するようお伝えしています。「熱中症」は自分では気づかない間になっていることが多いので早めに対応することが大切です。

医療法人社団 博至会

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町 1 丁目13-1

office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野医院

TEL 0766-82-5150

●デイサービス癒さぁ

TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5690

矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



休憩室&スポーツ室ご案内

待ち時間やご家族様の休憩の場
憩いの場としてご利用ください。

快適室温環境

安心してご利用ください。

運動器具設置



ご自由にお使いください♪

●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	休診	○	○
	矢野 博明	訪問 診療	訪問 診療	訪問 診療	休診	訪問 診療

●[矢野博一医師]主に一般内科を担当

●[矢野博明医師]主に脳疾患を担当

●受付開始時間8:05～

●診療時間 8:40～12:00
14:30～18:00

●休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

●胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制

●補聴器の相談日

第2・4火曜日 午後2時～3時