



看護部より

こんにちは看護師の鈴木です。

暑い季節がやってまいりました。熱中症には十分注意しましょう。

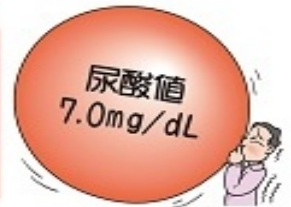
脱水で尿酸値も上がりやすくなります。今回は尿酸値について参考にしてください。

# 尿酸値～夏の脱水と関係性は～

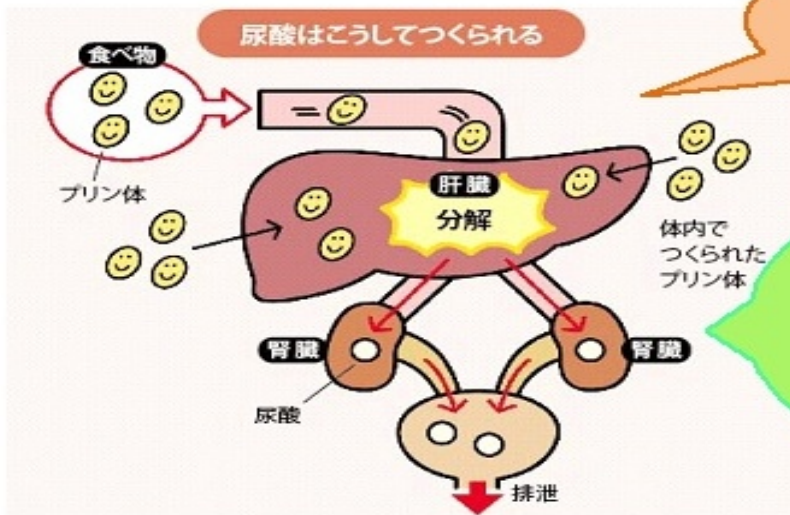
**尿酸値**とは血液中の尿酸の濃度を言います

尿酸値が7.0mg/dlを超えたら、**高尿酸血症**と呼びます

今は何の自覚症状がなくても、様々な合併症を引き起こします



## ★そもそも尿酸ってなに??



尿酸とは「尿」の「酸」と勘違いされやすいですが、ひとつの名前です

尿酸とは  
20%の食べ物のプリン体  
+  
80%の体内で作られる  
エネルギーの燃えかすと  
老廃物より作られています

## ★尿酸値はどうして高くなるの??

体内で尿酸がつけられ過ぎたり、不要となった尿酸がうまく体の外に排泄されなくなることで、血液中の濃度が高くなります

## ★尿酸が高いとどうなるの??

尿酸値が高い状態が続くと多発するのが**痛風**です  
その他にも、腎障害や尿路結石など、さまざまな症状を引き起こします



## ★尿酸と脱水との関係性は??

これから暑い日がやってきますね。暑くて汗をかくと熱中症や脱水症状のリスクが高まりますが、実は**痛風**のリスクも高まるのを知っていますか??

・夏、暑なると汗をかき、体の中の水分が失われると

尿酸値が上がりやすくなる



・さらに排泄される尿量が少なくなると

尿酸の排出も行われなくなり、体内に尿酸が溜まる

尿酸は汗では  
排出されない

## ★どうやったら防げるのか??

# 水分を正しく、しっかり補給すること!

\*喉が渇いたとき、サウナ後にビールを飲んだりしていませんか??

ビールはプリン体を多く含むため、水分補給にはなりません

ビール以外でも、アルコール飲料、ノンアルコールビールにもプリン体が多く含まれています

また尿酸を上げやすい**生活習慣を見直す**ことが必要です

- ① 食事の量を抑えて、体重を落とす  
特にプリン体が多い食事(レバー、青魚、干物類)を控える
- ② アルコールを減らす(適量を守る)
- ③ 水分を十分に取る
- ④ 適度な有酸素運動をする
- ⑤ ストレスを上手に発散させる

## 新人紹介

4月から当院で働くことになりました事務の林田です。  
早く皆様のお顔とお名前を覚えたいと思います。  
分からない事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが  
よろしくお願い致します。



初めまして。今年度から入社しました溝上です。今は、受付や検尿案内看護助手として勤務しています。  
また検査の方では、心電図などの装着で皆さんと関わる機会があると思います。  
不慣れな点も多くあると思いますが、早くみなさんの顔と名前を覚えていきたいと思  
います。よろしくお願い致します。

看護師の田口です。今まで採血や受付でお話して私の事をご存知  
の方もいらっしゃると思います。  
最近では、医療事務の資格を取得し、会計業務を行うようになりました。  
会計を正確に早く出来るよう努力していきたく思います。  
また、受付や採血も引き続き行わせて頂きます。

