

アモール ニュース

2016年 8月号

2016年8月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

夏に注意！痛風発作！

夏は汗を沢山かくため、血液中の水分が減少し、尿酸値が上昇する傾向にあります。尿酸値が高い人は痛風発作に注意が必要です。

痛風になりやすいタイプの人の特徴

【男性である】

男女共に尿酸を排出する女性ホルモンをもっていますが、男性は女性に比べてホルモン量が少ないため罹りやすいといわれています。

【肥満がある】

肥満があると尿酸が生産されやすく、排出されにくくなります。

【肉や魚の内臓を好む】

レバーや白子には尿酸値の原料となるプリン体が多く含まれています。

【アルコール飲料をよく飲む】

アルコールに含まれているプリン体と利尿作用により尿酸値が上昇します。

【水分摂取量が少ない】

尿酸は尿から排出されます。水分摂取が少ないと尿量が減少し、体内の尿酸が上昇します。

【血縁者に痛風の人がある】

遺伝的に上がりやすい方もいます。

【ストレスを感じやすい】

ストレスを感じやすい人は尿酸値が上がりやすいといわれています。



痛風発作予防のポイント

- 水分を1日2L以上飲む
- 飲酒した際には、より水分を多く摂取し、脱水状態を補正
- 規則正しい食生活
- 尿酸値9mg/dl以上で生活指導+薬物療法 病院を受診しましょう！

痛風発作は、字の如く非常に痛いという特徴があります。夜中に発作が起きたりすると、慌てて病院に駆け込みたくなるかもしれませんが、生命に危機的な状況ではありません。落ち着いて対処しましょう。発作が起きてしまった際は…

それでも起きてしまったら…

冷やす

痛風発作は、炎症が起こっている状態ですので、痛む部分を冷やしましょう。温めるのは逆効果です。

痛む部分を心臓の位置より高くする

痛む部分を心臓より高くすると、血流が低下し、炎症が抑えられる効果が期待できます。足の指が痛む場合には、横になって足を上げるようにしましょう。

市販の痛み止めには注意を！

市販の痛み止めを使用すると、発作が増強される場合があります。もし、どうしても使用する場合には、薬剤師に相談しましょう。

管理者のひとりごと



うちの旦那も痛風で、時々発作が出現し、激しい足の趾の痛みを訴えます。お酒を飲まないのに痛風になったので、いろいろ調べてみたら、① 甘いモノが好き ② 血縁者に痛風の人がある③ 男性④ 肥満 でした。お酒を飲まなくても痛風になるので、みなさんも注意してくださいね！

【発行元】

訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2016.8.1現在)