



おじさんだけの病気ではない高尿酸血症・痛風

「痛風」は「おじさんの病気」という印象が強いですが、痛風の予備軍である高尿酸血症の頻度は30歳代の男性が最も高く、20歳代でも油断のできない病気です。村の特定健診でも尿酸値の項目がありますのでご自身の数値を知ることができます。正常値は7.0mg/dl未満ですが、9.0mg/dlを超えている場合は、いつ痛風発作を発症してもおかしくない状態です。

血液中の尿酸が異常に増加する高尿酸血症ですが、尿酸値が高くなると怖いのは痛風だけではありません。尿酸値が高いまま放置すると高血圧、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞といった血管障害などの深刻な合併症を招きます。

尿酸は、食事から取り込まれる分は2～3割で、残りは体の中で作られています。健康体であれば体内で一定量を超えると尿や汗、便として体外へ排泄されます。高尿酸血症には3つのタイプがあり、尿酸が作られすぎのタイプと排泄がうまくできないタイプ、作られすぎて排泄がうまくできない混合タイプです。日本人は尿酸の排泄がうまくできないタイプが多いといわれています。尿酸の排泄を促すためにも次の食品を積極的にとりましょう。

ひじき わかめ 昆布 干しいたけ 大豆 ほうれんそう ごぼう さつまいも
にんじん など

また、尿量を確保するため1日に2リットルの水分補給が必要です。特に夏は、大量の発汗やアルコール摂取の増加による脱水が血液中の尿酸値を高めてしまうこととなりますので、水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。

子宮頸がん個別検診のお知らせ

子宮頸がん検診をまだ受けていない方は、むつ市内の指定医療機関で受けることができます。対象者には個別に郵送で案内を送付していますので、各自予約し受診してください。

【対象者】

村内に住所がある20歳～74歳の女性で、平成29年5月25日実施の子宮頸がん検診を受診していない方

【指定医療機関】

むつ総合病院、中央レディースクリニック、北村医院むつレディースクリニック

【結果通知方法】

役場保健師から受診者へ郵送または訪問で個別にお知らせします。

大間病院個別健診のお知らせ

村の集団健診を受けていない方へ受診券が送付されます。受診を希望される方は、大間病院の健診受付へ予約してください。(大間病院 ☎37-2105)

【対象者】

特定健康診査40歳以上で国民健康保険加入者、後期高齢者医療受給者、生活保護受給者
各種がん検診40歳以上（前立腺がん検診は50歳以上の男性）
村の複合検診を受診された方は対象外です。

【健（検）診項目】

- 特定健康診査…身長・体重、腹囲、尿検査（蛋白、潜血、糖）、心電図、血液検査（肝機能、コレステロール、血糖、貧血）
- 胃がん検診…胃部X線撮影
- 大腸がん検診…免疫便潜血検査2日法
- 肺がん・結核検診…胸部X線撮影
- 前立腺がん検診…血液検査
- 肝炎ウイルス検査…血液検査（B型肝炎、C型肝炎）