

# 今年度の特定健康診査に

## 尿酸検査を追加

人間の体は常に新しい細胞が作られ、古い細胞が壊されています。古い細胞が壊れる過程でプリン体という物質が分解され、尿酸が作られます。

作られた尿酸は腎臓から尿となって排出されますが、排泄量が少なかったり、作られる量が多すぎて排泄が間に合わなかったりすると、血液中に尿酸が多い状態になります。血液中の尿酸が基準値を超えた状態となることを高尿酸血症と言います。

高尿酸血症の状態が長期間続くと、尿酸は尿酸塩という結晶の形となって腎臓や関節に蓄積します。尿酸塩が関節に蓄積して急性の関節炎を起した状態を痛風といいます。

### メタボリックシンドロームと高尿酸血症の関係

内臓脂肪の蓄積により、肝臓から尿酸の生産が促進されます。また、腎臓での尿酸の排せつが妨げられるため、体

内に尿酸が蓄積されやすい状態になります。

このような作用により、メタボリックシンドロームと高尿酸血症は、非常に強い関連性があることがわかってきました。



### 高尿酸血症は腎機能の低下にもつながります

高尿酸血症が長引くと尿酸の結晶が腎臓に付着し、腎臓の働きを低下させる原因となります。

腎臓の働きが低下すると、血液のろ過機能が低下し、老廃物の排せつや水分調整ができなくなります。

この状態が続くと腎不全となり、人工透析や腎移植が必要な状態になってしまいます。

### 高尿酸血症を予防する生活のすすめ

- ① 食生活に気をつけましょう。
- ② プリン体を多く含む食事（レバー等）を控えましょう。
- ③ 野菜や海藻を積極的に摂取しましょう。
- ④ アルコールは控えましょう。
- ⑤ 適度な運動を心がけましょう。
- ⑥ ストレスをためないようしましょう。

### 高尿酸血症は治療ができます

尿酸の数値は薬物療法や食事、運動療法で改善することができます。健診で受診勧奨と判定されたら、必ずかかりつけ医を受診しましょう。



### 尿酸の状態を調べるためにまず健診を受けましょう

腎不全や関節炎を発症するまでには長い年月がかかります。

言われています。

自覚症状が起こってから受診したのではすでに病気が進行している場合が多いのです。今年度の特定健康診査に尿酸検査が追加されます。この機会にぜひ受診しましょう。

また、特定健康診査は治療中の方も受診できます。普段の治療で尿酸検査を実施していない場合もありますので、新たな病気の早期発見のためにも健診を受けましょう。

お問い合わせは、健康管理課（2階）  
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

**在宅寝たきり者等  
歯科保健  
事業のご案内**

市では、茂原市長生郡歯科医師会の協力により、寝たきりや体が不自由で外出できず、歯科健診を受ける機会に恵まれない方に、在宅訪問歯科事業を行っています。

在宅訪問歯科指導を行うことにより、口腔内の衛生状態を改善し、口腔機能の維持・回復だけでなく、全身的な機能の向上を図ることが期待で

## 保育所の臨時保育士を募集!

市では、市内公立保育所で働く臨時保育士を募集しています。せつかくの保育士資格をぜひ活かして、保育所でいきいきと働いてみませんか？

勤務形態、雇用形態、賃金等は、市ウェブサイトまたは職員課へお問い合わせください。



お問い合わせは、職員課（4階）  
☎(20)1518、FAX(20)1602へ。

- きます。ぜひご利用ください。
- ◆対象
- ① 65歳以上の寝たきりの方
  - ② 障害などにより外出困難な方
- ※①・②とも介護保険法による歯科部門の居宅療養管理指導のサービスを受けている方および施設入所者は除きます。
- お申し込み・お問い合わせは、保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

### お知らせ

市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。お問い合わせは、秘書広報課☎(20)1512、FAX(20)1601へ。