

ケロちゃん通信 第12号

2016年 6月



ながおか医療生協
あたごこどもクリニック

〒940-0038 長岡市琴平1丁目2-1
 電話番号0258-36-5810
<http://www.nagaoka-iryuu-seikyuu.jp/>

6月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
あたごこどもクリニック	8:45 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (3.17日)	吉川 本間 (25日)
	13:45 ~ 15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 (第1・3週) 発達外来 (第2・4週)		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種
	15:45~ 17:30	吉川	吉川		吉川 本間 (3日)	

受付開始: 一般診療は午前8時30分、午後15時45分です。

☆一般診療

診療時間内に受診ください。予約は不要です。付き添いのお母さん等が体調不良の時もお気軽にご相談ください。緊急の場合や、特別な相談がある場合は、まずお電話ください。

☆発達外来。(第2・4火曜 13:30~16:00)

発達が心配、コミュニケーションがとりづらい、落ち着きがない、かんしゃくをおこしやすい、ひきつけがある等の発達や神経に関する心配がある方もお気軽にご相談ください。

☆アレルギー外来(原則 第1・3金9:00~12:00)

食物アレルギー、喘息、花粉症などでお困りの方は、ご相談ください。

☆予防接種、乳児健診、発達外来受診希望の場合には、

電話でご予約お願いいたします。

☆生協こどもクリニックとも協力して診療を行っています。

病児保育室「すこやか」を利用希望の方は、当院を窓口にして利用することもできます。

☆インフルエンザが落ち着いてほっとしたところですが、早くも、手足口病などの夏かぜもみられるようになってきました。おたふくかぜも流行っています。梅雨に入り、喘息が悪化しやすい季節になりますので、体調にはお気を付けてください。

☆6月になるとスギ飛散も終わり、スギ花粉症を予防するための舌下免疫療法(シダトレン等)を新規開始できます。12歳以上でスギ花粉症でお困りの方はご相談ください。

☆4月より新たに、看護師の村山さん、事務の小川さんがスタッフとして加わりました。自己紹介させていただきます。

①趣味・好きなこと ②皆様に一言・抱負

小川千佳子さん(事務) 4月入職

- ① ミシンを使って小物を作り、ドラマを見て泣くこと、たくさん眠ること、たくさん食べることを、基本インドアです。
- ② 私小1、中2の娘の母です。子育てについてのいろいろなことを皆さんと一緒に考え、悩み、泣き、笑いたいと思っています。どうぞ気軽にお声かけください。

村山洋子さん(看護師) 4月入職

- ① 趣味はマラソンです。時々そこら辺を走ったり大会に出たりしています。好きなことは、ラーメンと焼肉等をおなかいっぱいになるまで食べることです。(体に良くないですがこれでストレス発散されます)。
- ② はじめまして。看護師の村山です。毎日かわいい子ども達とふれ合うことができ、うれしく思っています。医療は苦痛や不安を感じる場面が多く、患者さん達は辛い思いをすることが多いと思います。利用して下さる方が少しでも安心して診療を受けられるようにサポートしていきたいと思っています。よろしくお願いたします。

6月の休診予定: ありません

25日(土)は本間医師の代診になります(吉川休診)

尿酸って悪者？

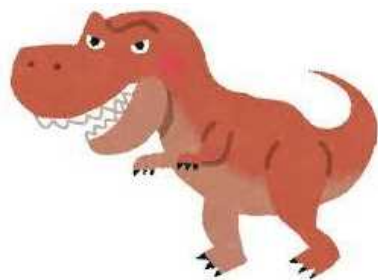
☆尿酸っていうと痛風というイメージをもつ方が多いと思います。健診で尿酸値が高いとビールの飲み過ぎ、肉の食べ過ぎって言われたり、おじさんの病気って感じがします。もちろん、なんでもそうですが食べ過ぎ、飲み過ぎはよくありません。尿酸値が一定値より高いのは体にはよくありません。しかし、尿酸は逆に低すぎても体にはよくないのはご存知でしたか？何事もほどほどが一番です。

☆あまり知られていませんが、尿酸は重要な抗酸化物質です。ビタミンCなどと同じく、老化の予防や細胞の障害を防ぐ作用をもつ体に必要な物質です。

☆少し難しい話になりますが、尿酸は肝臓でプリン体より合成され、尿酸オキシダーゼでアラントインに酸化され無害な物質になります。

☆恐竜が滅びて哺乳類が発達してきた何千万年前、おサルさんの進化上、何等かの理由でビタミンC合成酵素が欠損し、ある種のサルとヒトはビタミンCを自分で作れなくなりました。このためビタミンCは果物などの食べ物で補給しなければならなくなりました。

風邪などで体調を崩したときにビタミンCを補給することは大切なのはこのためです。進化上、重要な抗酸化物質であるビタミンCを失ったヒト、サルは、代替りの抗酸化物質を体内に作るために尿酸オキシダーゼを欠損させ、抗酸化物質である尿酸を体内に蓄積するように進化したと考えられています。このようにヒトは失ったビタミンCを補うために尿酸を利用するようになりました。



☆しかし、何千万年前とは異なり現代は飽食の時代となりました。本来、無害なアラントインに分解され排出されていた尿酸は体の中にたまり、過剰になった尿酸は結晶化し、痛風を起こすようになったと考えられています。痛風は、ビタミンCを失った人間を守るための代償と言えるかもしれません。

☆尿酸値が低くなる病気、状態もあります。腎障害、重症肝障害、やせすぎ、運動量の低下、ある種の薬剤、また生まれつき尿酸が作れないプリン代謝酵素異常症などで尿酸値が低い状態がみられます。尿酸値が低くても高尿酸血症の痛風のように症状がでるわけでもなく、痛くもかゆくもないわけですが、腎臓・肝臓機能の評価、栄養状態の評価、運動量の評価として有用です。特に腎臓に問題がある場合、尿酸が低くなる場合があるので注意が必要です。小児科ですと、バルプロ酸というてんかんのお薬を内服していると、尿酸値が低くなることを稀に経験します。

☆健診や検査で、尿酸値を見るときには、高い場合だけでなく、低すぎる場合にも注意しましょう。

お父さんありがとう

