

クリニック通信

はなみずき



診察待ち時間の短縮・院内感染の予防を目的として完全予約制を導入しています。来院前に電話予約をお願いします。風邪等の感染症状ある方の診察は（発熱の有無にかかわらず）**12時～12時30分**と**17時30分～18時**に限らせていただきます（受診前に必ずお電話を！）。

当院では**マイナンバーカードを保険証として使用できます**。本年の12月2日より現行の保険証は発行されなくなります。いまのうちからマイナカードの保険証利用をすすめてください（当院のスタッフがお手伝いいたします）。

**電子処方箋**にも対応しております（電子処方箋の発行には、ご利用の薬局が対応していることが必要です。ご確認ください）。

健康診断（西東京市）どうぞお早めに（年末は混みあいます）。



## マイナ保険証について

マイナ保険証は、オンラインで保険資格の確認ができるだけでなく、特定健診や保険医療の処方や検査の履歴を確認することができます。概ね2か月前から5年前ぐらいまでの情報を確認できます。過去に処方された薬で具合が悪くなったことがあるが、何の薬か忘れた。物忘れ外来に受診するが、今まで最近の通院状況がわからない。お薬手帳でも確認できますが、処方されても貼り忘れていることもあります。そんな時マイナ保険証を使うと、履歴を確認して診療の状況がわかります。

適切な診療をするためには、正確な医療情報取得は欠かせません。マイナ保険証の利用をお勧めします。



マイナンバーカードが  
**保険証として使えます。**



## Dr.みわの一口コラム:3か月でピアノ?

NHKのEテレ水曜9時半からの「3か月でマスターする」シリーズにはまっています。最初は「歴史」（歴史は大好き）次は「数学」（理系だけど数学は苦手）。10月からはピアノ（夫と違いピアノには全く縁がなし）。私には関係ないと思っていましたが、全くの初心者のおじさんが挑戦しているのをみて、私もやってみようかな?と・・・難曲の練習をしている夫を横目に、毎晩ピアノの練習を開始しました。曲はサティのジムノペディ第1番。和音が大変・譜を読むのも大変。覚えてもすぐ忘れる。でも、毎日練習すると少しずつ進歩していきます。超初心者なりに、達成感を感じています。脳の活性化にもなっていると思います。本当に3か月で弾けるようになるのか?こうご期待です。（隆子）

## 尿酸が高いと言われたら(1)

今回は高尿酸血症について述べたいと思います。尿酸は「プリン体」という物資から身体の中でつくられます。食品にプリン体が多く含まれているものとして、レバー・肉・イワシ・ビール等が有名ですが・・・実は身体の中のプリン体の約8割は食品由来のものではなく、細胞内の遺伝子(DNAやRNA)や体内エネルギー物質などの分解産物で、新陳代謝の過程で生み出されるものです。

尿酸は身体の中から尿の中に排泄されます。したがって、①**体内で合成される尿酸が多い**、②**食べ物から入ってくるプリン体が多い**、または③**尿の中に十分な尿酸を排泄できない**、などの場合に尿酸値が高くなります。

では、尿酸値が高いとどのようなことで困るのでしょうか？まず、もっとも有名な症状が「痛風発

作」です。痛風はまさに「風があたっても痛む」という激しい関節の炎症です。尿酸が結晶となって関節に沈着することによって、腫れと激痛がおきるわけです。足の親指の付け根がはれるのが有名ですが、足首、足の甲、膝、手首、肘などにも生じることがあります(たいてい一か所だけです)。尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態が続いていて、ストレス、激しい運動、尿酸値の急激な変動(プリン体の食べ過ぎなど)があると痛風発作が生じ得ます。ですから、痛風を生じたことのある方はしっかり尿酸を下げる必要があります。では、痛風発作がないから高尿酸血症を放置していても大丈夫・・・というわけではありません。

どのような場合に高尿酸血症を治療すべきなのか？は次回以降に述べたいと思います。

### ☆ スタッフから ☆



10月に高尾山に登ってきました。初めてケーブルカーを使わず地上から頂上まで登りました。私は義足です。義足は重いし足首も角度が固定されているので傾斜や階段が苦手ですが、休憩含めて2時間で山頂につきました。下山はコースを変えて山道でしたので、ぬかるんで木の根も多く道幅も狭いし苦戦しましたが無事に下山できました。自分の足で登りきって山頂から見た景色は言葉にならない感動を味わい、後ろを振り返らず前に進むこと、チャレンジし続ける意味など…この登山でまた少し強くなれたかなと感じた1日でした。(受付事務 Y.E.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい

みわ内科クリニック 西東京市下保谷4-12-2 メゾン泉1F  
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>