

# こぶしの花 だより

2019年8月  
Vol.8

夏は、足の親指の付け根あたりが腫れて痛む痛風発作が起きやすい季節です。痛風発作は、血液中で増えすぎた尿酸が足の親指近くで結晶化して炎症反応（体内で起きるケガのようなもの）が起こって痛くなります。

汗をかく  
多量飲酒



から揚げ、豚カツ、ラーメン等、**プリン体**や**脂質**の多い料理を食べる

清涼飲料水や甘い飲料、果物で**糖分**を摂りすぎる

## 〈質問コーナー〉 ビール以外のお酒なら

飲んでも大丈夫？

【お答え】アルコール自体に尿酸値を上げる働きがあります。

アルコール類の中でビールはプリン体の含有量が多めというのはたしかです。しかし、全てのアルコールにおいて飲みすぎれば尿酸値を上昇させます。飲酒は適量のアルコールと煮物や酢の物、サラダ等野菜たっぷりのおつまみで楽しみましょう。

## お酒の適量ってどのくらい？

男性で1日アルコール20gが目安です。ただし、女性や高齢者、お酒に弱い人はこれよりも少なめにしましょう。

- 【各アルコール20gに相当する量】
- ビール…中ビン1本(500ml)
  - 日本酒…1合弱(160ml)
  - 焼酎…半合強(100ml)
  - ワイン…グラス2杯(200ml)
  - ウイスキー…ダブル1杯(60ml)



水やお茶をこまめに飲む	から揚げや豚カツは少量に	果物は取りすぎ注意
清涼飲料水は飲まない	尿酸値を上げないコツ <b>8か条</b>	アルコールは適量を守って
野菜や海藻類は積極的にとる	ラーメンの汁は残す	週に2日は休肝日

## とりすぎ注意！ プリン体の多い食品



### 糖尿病教室

9/21(土)  
13時～14時

フットケアについて  
試食やおみやげつき♪

休診・時間変更について  
お知らせいたします。

【休診のお知らせ】  
8月…8/11(日)～8/14(水)

【診療時間変更について】  
8/15(木)8:30～16:00  
(夜間診療はありません)

## 診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

受付時間	月	火	水	木	金	土
早朝 7:30～			○		○	
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後 13:30～16:00		○			○	
午後・夜間 13:30～19:30	○			○		

早朝・夜間診療あります。【休診日…日曜・祝日】