Vol.280

かけはし

病院ホームページは
https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/

理　念
すべては患者様と
地域社会のために

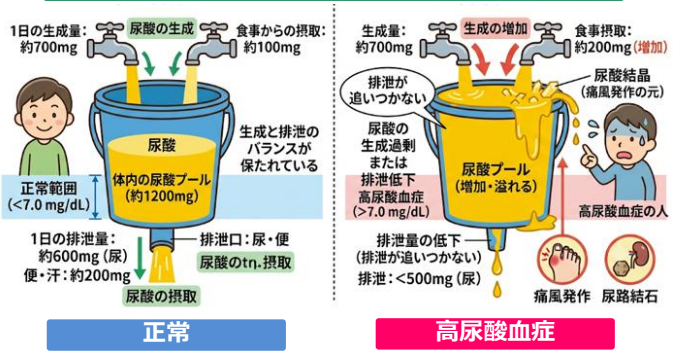
発行責任者　病院長　田代　充生

高尿酸血症 は恐ろしい!?
～痛風以外にも影響があることをご存知ですか？～

内科部長
吉野　直樹

「高尿酸血症」という言葉をご存知ですか？血液中の尿酸値が 7.0mg/dLを超えた状態のことを言います。尿酸は細胞の代謝や食事から生成される「プリン体」の老廃物です。尿酸が増えすぎると結晶化して関節に溜まり、激しい痛みを伴う痛風を引き起こします。また、尿酸の蓄積は腎臓の機能を低下させ、慢性腎臓病の進行や人工透析のリスクを高めます。さらに、血管を傷つけて動脈硬化を促進するため、狭心症や心筋梗塞などの心血管疾患のリスクも高まります。

尿酸プールと高尿酸血症の仕組み



引用・参考文献：「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版」

＜生活習慣の見直し＞

①プリン体の多い食事を控える
内臓類・魚卵・干物などの過剰摂取に注意しましょう

②アルコールを控える
特にビールは注意し、休肝日を設けましょう

③こまめに水分補給をする
水や麦茶等 1日2リットル程度を目安に摂取しましょう

④野菜や海藻を積極的に食べる
尿酸を尿に溶けやすくし排泄を助けてくれるため、積極的に食べましょう

⑤適正体重を維持する
肥満は尿酸値上昇に影響するため、ウォーキングなど軽い有酸素運動を習慣化しましょう



「高尿酸血症」は単なる「痛風の予備軍」ではなく、腎臓や心臓といった生命維持に関わる臓器に負担をかける危険な状態ですが、自覚症状がない場合も多く、注意が必要です。

「高尿酸血症」の治療は、食事療法や運動療法を中心とした生活習慣の改善（左表）に加え、薬物療法を組み合わせて行い、血清尿酸値を管理することが大切です。当院の内科では、患者さんの病態（尿酸の産生と排泄のバランス）に基づき、必要に応じて治療薬を選択し処方して血清尿酸値の管理を行っています（図1）。



病態と薬物療法

病型	状態	治療薬の系統	代表的な薬剤
尿酸排泄低下型	腎臓からの尿酸排泄が低下	尿酸排泄促進薬	ベンズブロマロン、ドチヌラドなど
尿酸産生過剰型	体内で尿酸産生が過剰	尿酸生成抑制薬	アロプリノール、フェブキソスタットなど
混合型	尿酸の産生過剰と排泄低下の両方が併発	病態に応じて選択	尿中尿酸排泄量や尿酸クリアランスに基づき判断
腎外排泄低下型	腸管からの尿酸排泄が低下（近年注目されている分類）	尿酸排泄促進薬など	ABCG2遺伝子機能低下などが関与

健診等で尿酸値の高さ（高尿酸血症）を指摘されましたら、無症状だからと放置せず、早めに内科を受診されることをお勧めします。
食事や生活習慣の見直しを行うことが将来の重大な疾患を防ぐ鍵となりますので、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
内科受付
078-672-2619

★メンタルヘルス ワンポイントアドバイス★

職場の人間関係のポイント

～気持ちの良い情報共有と心地良い距離感をめざして～

公認心理師・臨床心理士
主任　矢野　知子

11月になりました。季節の変わり目ですがみなさん心身の調子はいかがでしょうか。今回は職場の人間関係について、ポジティブ心理学の研究をご紹介します。ギッテルという研究者は職場内の人間関係の良好さを表す「関係性の調和」を提唱しました。ギッテルによると職場の人間関係が良好であることとは、職場の人たちが「気持ち良く情報を共有でき、心地よい距離感が保てていること」だと言います。具体的にはそこで働く人たちに以下の7つのポイントが充たされている間柄を関係性の調和が良い状態にあると解釈し、その結果適切に行動でき、仕事の成果が高まるという考え方です。

自分自身について、また一緒に仕事をする個人や組織を思い浮かべながら振り返ってみることで、課題と改善策を考える参考になればと思います。



＜関係性の調和の7つのポイント＞

【良い情報交換】

①情報交換の頻度がちょうどいい

何度も些細なことを報告・質問しすぎると手が止まり、逆に少なすぎても大事なことを聞きもらしてしまう心配につながり、やはり心地よい状態とはいえません。

②情報交換がタイムリーに行われている

「これは急ぐこと」「これはまとめて報告すればよいこと」などが、お互いに共通理解できており、そのとおりに情報交換がなされることも大事です。

③正確な情報交換が行われている

提供される、する情報は正確か。曖昧過ぎたり間違ったりしていないか。そもそも情報交換に使われている同じAという言葉でも人によって認識が異なっていることがないか。冷静に確認してみるといいかもしれません。

④問題解決に向かって会話ができる

モメゴトを引きずるのではなく、「どうやって対応・解決しようか」という話ができる。

【良い関係性】

⑤目標が共有されている

なんとなく共通認識ととらえているようなことでも、短期目標、長期目標を具体的に共有するように努める。

⑥お互いの役割を把握している

チーム員がお互いの役割をきちんと把握していないと、どのような情報をいつ誰と共有することが適切なのかわからなくなり情報交換が滞ることにつながる。

⑦お互いに敬意を払っている

チームの大切な一員として扱っているかどうか。表面的な言葉の丁寧さだけではなく、仕事を頼むときの姿勢や日頃の態度なども含む。当たり前のことのようですが実際には難しいことかもしれません。





その結果、働く人は適切に行動することができ、仕事の成果が高まる、という考え方

職場での連携がうまくいかず疲れた際など、関係性の調和7つのポイントの視点を解決のために思考するヒントにして頂けると幸いです。

引用・参考文献：「職場のポジティブメンタルヘルス」島津明人編著

三菱神戸病院 診療予定表（2026年11月）

<診察時間>　午前診　9：00～11：30　　午後診　13：00～15：00　　◆は、女性医師

医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863　神戸市兵庫区和田宮通６丁目１番３４号（代表）℡：078-671-7705　FAX：078-672-2352（地域医療連携室）℡：078-652-8271　FAX：078-652-8275

診療科 ＼ 曜日		診察室	月	火	水	木	金	土曜（午前診療）
内科	午前	1診	吉　野 【循環器・一般】	濵　﨑 ◆ 【呼吸器・一般】 （診察時間）9：30～	大学医 【呼吸器】（予約）	齊　藤 ◆ 【消化器・一般】	三　浦 ◆ 【一般】	【14日】吉　野(予約) 初診・再診担当医 交代医(予約)
		2診	佐々木(順) ◆ 【一般】	上　田 【一般】	佐々木(順) ◆ 【循環器・一般】	佐々木(優) ◆ 【一般】	吉　野 【循環器・一般】	
		3診	鈴　鹿 ◆ 【呼吸器・一般】	大学医 【不整脈・循環器】	井　上 【循環器】	上　田 【一般】	足　立 【消化器】	
		4診	満　田 ◆ 【糖尿病】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	佐々木(優) ◆ 【一般】	松本(健) 【循環器・糖尿病・一般】	大学医 【免疫内科】（予約）	
		6診	田　代 【消化器】	田　代 【消化器】	満　田 ◆ 【糖尿病】	大　野 ◆ 【消化器・一般】	髙　原 【循環器・一般】	
		7診	濵　﨑◆ 【禁煙外来】（予約） （診察時間）10：00～	---	---	---	---	
	午後	1診	柿　田 【腎臓内科】	佐々木(順) ◆ 【心療内科】（予約）	---	山本/平野 第1・3・5/第2・4 【呼吸器】	三　浦 ◆ 【一般】	備　考 <心療内科> 初診時の予約可能 （電話予約可） <くすり外来> 9：30～10：00
		2診	---	---	---	---	---	
		3診	髙　原 【循環器・一般】	足　立 【消化器・一般】	吉　野 【循環器・一般】	前　川 ◆ 【消化器・一般】	濵　﨑 ◆ 【呼吸器・一般】	
		4診	---	---	前　川 ◆ 【消化器・一般】	---	---	
		6診	北　澤 【心療内科】（予約）	諫　山 ◆ 【心療内科】（予約）	北　澤 【心療内科】（予約）	諫　山 ◆ 【心療内科】（予約）	---	
外科	午前	1診	交代医	松本(拓)	交代医	土　田 【肝胆膵・一般】	土　田 【肝胆膵・一般】	【14日】交代医
		2診	---	---	---	---	吉　田 ◆	
	午後	1診	---	松本(拓) 【一般】	---	---	---	備　考 <そけいヘルニア> 常時診察可 <くすり外来> 月曜・水曜は、9:30～10:00
		2診	---	吉　田 ◆ 【大腸・肛門】	---	吉　田 ◆	---	
皮膚科	午後	-	大学医 （診察時間）13：00～	---	---	---	大学医 （診察時間）13：00～	備　考 <月曜・金曜診療> （受付時間）～15：00
泌尿器科	午前	-	奥　田	大学医	奥　田	奥　田	奥　田	【14日】奥　田
整形外科	午前	1診	中　村 ◆	中　村 ◆	大学医 (受付時間)～11:00 （予約）	大学医 (受付時間)～11:00 （予約）	中　村 ◆	【14日】休　診
		2診	大学医 (受付時間)～11:00	大学医 (受付時間)～11:00	---	---	大学医 (受付時間)～11:00	
	午後	1診	---	---	---	---	---	備　考 ・水曜・木曜は完全予約制 （初診は予約不可）
形成外科	午前	1診	---	大学医 【一般・レーザー外来】 第1・3・5のみ(予約) 【レーザー・ボトックス外来】 第2・4のみ(予約)	---	相　原 ◆ 【一般・美容】 第2・4のみ(予約)	---	休　診
		2診	---	---	---	相　原 ◆ 【足外来】 第1・3のみ(予約)	---	
	午後	1診	---	---	---	相　原 ◆ 【外来手術】（予約）	---	
婦人科	午前	-	大学医 （予約）	---	大学医 （予約）	---	大学医 （予約）	休　診
放射線科	午後	-	藤　田 （予約）	---	---	---	---	休　診

三菱神戸病院 診療予定表（2026年11月）

診療科		診察室	月	火	水	木	金	土曜（午前診療）
耳鼻咽喉科	午前	1診	石　黒◆	石　黒◆	石　黒◆	石　黒◆	石　黒◆	【14日】石　黒◆
	午後	1診	石　黒◆ （診察時間）13：30～ （受付時間）～15：00	石　黒◆ 【イビキ・睡眠時無呼吸外来】（予約） （診察時間）13：30～ （受付時間）～15：00	石　黒◆ （診察時間）13：30～ （受付時間）～15：00	石　黒◆ 【嚥下外来】 第1・3・4・5のみ(予約) （診察時間）13：30～ （受付時間）～15：00	石　黒◆ （診察時間）13：30～ （受付時間）～15：00	備　考 ・初診時の予約可能 （当日予約は不可）
		小児外来(専門外来)	石　黒◆ （診察時間）16：00～ （受付時間）～17：00	石　黒◆ 【補聴器外来】（予約） （診察時間）14：00～ （受付時間）～17：00	石　黒◆ （診察時間）16：00～ （受付時間）～17：00	---	石　黒◆ （診察時間）16：00～ （受付時間）～17：00	
眼科	午前	1診	木　村	上　西	木　村	上　西	上　西	【14日】交代医 （受付時間）～11：00
		2診	佐々木(信)	井　上◆	佐々木(信)	井　上◆	木村/佐々木(信) 第1・3・5/第2・4	
		6診	根　木 （診察時間）10:00～	---	根　木 （診察時間）10:00～	根　木 （診察時間）10:00～	---	
	午後	1診	---	---	---	---	交代医 【コンタクト外来】(予約) 第1のみ （診察時間）13：00～	備　考 <火、木、金曜・午前診> 【上西副院長 外来】 ・初めて眼科を受診する方 ・予約の方 <土曜日・午前診> ※診察医の指定は出来ません
		6診	根　木	---	根　木	根　木	---	
歯科口腔外科	午前	-	榊原◆・山下 ・荻田◆	榊原◆・山下 ・荻田◆	榊原◆・山下 ・荻田◆	交代医	榊原◆・山下 ・荻田◆	【14日】山　下 荻　田◆
	午後	-	榊原◆・山下 ・荻田◆	榊原◆・山下 ・荻田◆ 交代医 【インプラント外来】	榊原◆・山下 ・荻田◆ ※第1・3・5水曜日 手術日のため交代医	交代医	榊原◆・山下 ・荻田◆	備　考 ・完全予約制 ・予約の空き状況によっては、 当日予約も可能です。 電話にてご確認下さい

<診察時間>　午前診　9：00～11：30　　午後診　13：00～15：00　　◆は、女性医師

医師都合等により休診や変更になる場合がありますのでご了承願います。原則初診時の予約は行っておりませんが、診療科により異なりますので、各診療科欄をご覧ください。

〒652-0863　神戸市兵庫区和田宮通６丁目１番３４号　　ホームページURL　https://www.mhi.com/jp/company/hospital/kobe/
（代表）℡：078-671-7705　FAX：078-672-2352　　（地域医療連携室）℡：078-652-8271　FAX：078-652-8275

三菱神戸病院 からの お知らせ

【退職医師のお知らせ】 2026年10月31日付で形成外科の相原淳子医師が退職します。（引き続き、非常勤で木曜日に勤務します。）

3か月 病院カレンダー

2027年

11 November

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 December

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 January

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

※26日（土曜）も半日開院日です。

：半日開院日　　：休院日

院内講演会（参加無料）のご案内

11/10 火

テーマ　腎臓病ってどんな病気？
～腎臓のSOSサイン早期発見しよう～

演　者　上杉　光葉透析管理認定看護師

時　間　11:00～12:00　※途中参加・退出可能です。演者が皆様のご質問にお答えします。お気軽にご参加ください。

場　所　当院 本館１階 外科・整形外科待合