

# 健康ニュース 30年1月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日



## [特集: 激痛! 痛風にならないために...]

痛風とは、血液中の尿酸が体の組織に移行し、結晶化して関節等に溜まり炎症を起こす疾患です。患者の90%以上が男性と言われています。

### <痛風の原因となる尿酸とは>

- ・細胞核代謝の過程で生成したプリン体が、更に分解されて産生された老廃物。
- ・尿酸は通常、尿や便で排泄されますが、過剰に作られたり、上手く排泄できないと体の組織に溜まってしまいます。



### <日常生活での原因>

#### 1. ストレスの多い生活

心身の過度なストレスが続くと、エネルギー消費が多くなり尿酸が過剰に作られる。ストレスでホルモン分泌が変化する事で腎から尿酸が排泄されにくくなる。

#### 2. プリン体の多い食品の過剰摂取

食に含まれるプリン体からも尿酸が生成される。

プリン体は、ほとんどの食品に含まれるが、特に「内臓・魚卵・貝・ビール」に多量に含まれる

#### 3. 過食・運動不足での肥満

肥満により尿酸排泄が低下。過食・運動不足がプリン体生成を促進させる。更に内臓脂肪蓄積で脂肪細胞から出た悪い物質が血圧や血糖値を上げ、痛風に合併して高血圧や糖尿病にも。

#### 4. 激しい無酸素運動

プリン体は、ATPというエネルギーの発生源となる物質にも含まれるため、筋肉を酷使してATPが急激に分解されると尿酸値が上昇する。

疲労物質である乳酸が溜まると、尿酸排泄が低下する。

#### 5. 遺伝と性格

遺伝の影響が強いため、痛風の家族がいる場合は注意が必要。

積極的で自己主張が激しい等、常にストレスを抱えやすい人もなりやすい。



### <日常生活で出来る予防法>

#### 1. 楽観的な考え方をする。

何事も深刻に受け止めず、出来るだけ肩の力を抜き、散歩やスポーツ、旅行など自分に合ったストレス解消法を取り入れる。

#### 2. 肥満解消

過食・早食いを止め、栄養バランスを見直し、軽い運動でエネルギーを使い、減量を目指す。

#### 3. プリン体の多い食品を控える。

青魚・内臓・魚卵・貝・ビール等の摂取量を減らす。(特にビールはワイン14倍・日本酒の4.5倍含まれる) また、鍋などはスープにプリン体が溶け出しているので要注意!



### <痛風の対処法>

#### 1. 痛風発作時

炎症を抑えるため、冷湿布・水や氷で冷やし安静にしましょう。(患部を心臓より高い位置にすると効果的) 症状が強い場合は病院へ!(市販の痛み止めでアスピリン成分の入っているものはダメです)

#### 2. 水分を摂る。

水分を充分に取り、尿とともに尿酸を排泄する。1日最低1.5Lの水分を摂るように心掛けましょう。(砂糖入りのコーヒー・紅茶・ジュース・アルコールは避けてください。)

#### 3. アルカリ性食品を摂取し、尿をアルカリ性に!

尿中の過剰な尿酸は尿が酸性になっていると結晶化し尿管結石の原因になります。

尿酸の結晶は針状結晶と言い、その名の通り、細長い針の様な結晶になります。

結晶化させないために、野菜類やきのこ類、海藻類、乳製品の摂取を心掛けましょう。

尿をアルカリ化する食品	
藻類	ひじき・わかめ・こんぶ
きのこ類	干しいたけ
豆類	大豆
野菜類	ほうれんそう・ごぼう にんじん・キャベツ 大根・かぶ・なす
いも類	サツマイモ・里芋・じゃが芋
果実類	バナナ・メロン グレープフルーツ