

かわら版

第249号



Quality of Life
日本予防医学協会
2020.8発行

働き盛り世代×夏 突然の激痛に要注意！！



高温多湿の日本の夏は、たくさん汗をかきます。また、ビール等のアルコール量が増えやすい季節です。発汗や飲酒、水分不足などの条件が重なり、夏に突然の激痛を感じる方が増える！と言われている、ある病気があります。それが『痛風』です。

かつては四〇代・五〇代男性に多かった『痛風』ですが、いまや三〇代が最も多く、二〇代での発症も増加の一途をたどっています。

働き盛り世代の方、必見！
今回は『痛風』に関するお話です。

★『痛風』を知る★

『痛風』とは、足の親指の付け根などの関節や足先・耳たぶなどが突然赤く腫れあがり、激痛が起きる病気です。痛みは丸一日ほど続いたあと徐々に和らぎ、一週間程度で治まります。



この腫れや痛みを引き起こしている物質が血液中の尿酸です。尿酸は細胞の核などに含まれるプリン体という物質が分解・代謝されてできる老廃物です。

健康診断などで尿酸値が七・〇mg/dlを超える『高尿酸血症』が持続すると、関節内に尿酸塩結晶が沈着し炎症を引き起こします。

- 炎症・発作を繰り返していると尿酸の結晶が大きくなり、『痛風結節』が生じ、骨の変形を引き起こすことがあります。また、重症化すると、膝や腕などの大きな関節に発作が起ることもあります。
- 『高尿酸血症』には主に三タイプがあります。
- ① 尿酸の排泄がうまくいかないタイプ
 - ② 体内で尿酸を作り過ぎるタイプ
 - ③ ①・②の混合タイプ

日本人は、『①尿酸の排泄がうまくいかないタイプ』が多いとされています。『痛風』患者の九割以上が男性です。

その理由には、女性ホルモンは腎臓から尿酸の排泄を促す作用があり、尿酸値は女性のほうが低めであると考えられます。

ています。また、尿酸値と肥満は深く関係しており、男性の平均体重が年々増加していることも要因の1つです。

★痛みがないから大丈夫？★

答えは NO です。

痛風発作は出ていないけれど『高尿酸血症』がある人は、その予備軍も含めると、『痛風』患者数の一〇倍いるとも言われています。

この『高尿酸血症』、放置しておく、尿路結石症や腎臓病のリスクが高くなります。また、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などの深刻な合併症を招く恐れもあります。

つまり、男性だけではなく女性の方も、また尿酸値七・〇mg/dl以下であっても急激に数値が上がった方や尿酸値がやや高めで経過している方は、今生活習慣を見直し改善していくことが大切です。

★尿酸値を下げたい！★

ポイント① 肥満を改善しよう！

内臓脂肪の増加によってインスリン(血糖をコントロールするホルモンの働きが低下します。低下した働きを補うため、身体はインスリンをさらに多く分泌。すると腎臓での尿酸の再吸収が抑えられ、血液中の尿酸が増えます。



内臓脂肪型の肥満は、高血圧や高血糖のリスクも高めます。BMI二五未満を目指しましょう。

ポイント② アルコール量は種類に関係なく減らそう！

プリン体が多く含まれているビール以外ならOK！そう思われている方も多かもしれません。しかし、アルコール自体が分解される過程で尿酸値を上げます。アルコールは一日一〜二合以内を心掛け、休肝日も週に二日は設けるようにしましょう。

ポイント③ 水分補給は一日一・五〜二リットルを目安に！

尿酸の約七〇%が尿として排泄されます。尿量が減れば尿酸値が上がるため、水分はこまめに摂取しましょう。水分補給のタイミングを、起床後、食事中、入浴後など生活のタイムスケジュールに合わせて、習慣の中に取り入れやすいですね。

ポイント④ 軽めの運動を続けよう！

運動によってエネルギー消費量を高め、肥満を予防していくことは大切です。おススメは有酸素運動。会話ができる程度の運動メニューを毎日少しずつ続けていくとよいですね。



一方、筋トレなどの激しい運動は尿酸値を上げることも。すでに尿酸値が高めな方は注意が必要です。

ポイント⑤ プリン体が多い食品を知ろう！

魚卵や肝、乾物等はプリン体が多く含まれています。例えば、白子やレバー、イワシやサンの干物、干し椎茸など。プリン体の多い食品だけを極端に控えるのではなく、食事バランスの中で、プリン体が多く含まれている食品は日常的に摂らないよう心掛けましょう。

★最後に★

今年の夏は、感染予防対策を行いながら過さず夏。マスクをしていると、ついつい水分補給のタイミングを逃してしまいがち。今年は今までの夏以上に、こまめな水分補給を意識しましょう。

また、自宅で過ごす時間が増え、お酒との付き合い方にも変化が出てきているかもしれません。終電を気にしなくていいから、昏間も時間があるからとついつい深酒に・・・なんてことはありませんか？

感染予防対策と合わせて、あなた自身の新しいヘルシーな生活様式を考えてみましょう。【I】



(参考資料)

- ・NHKテキスト キュウの健康 2015.9 p.94-99
- ・NHKテキストキュウの健康 2017.6 p.70-77
- ・ヘルスネット 2017.7 p.46-53
- ・厚生労働省 eヘルスネット 高尿酸血症
http://www.e-heal.thet.nihw.go.jp/information/metabolic/hr-05-007.html
- ・厚生労働省 eヘルスネット アルコールと痛風
http://www.e-heal.thet.nihw.go.jp/information/alcohol/hr-01-012.html
- ・厚生労働省 eヘルスネット 高尿酸血症の食事
http://www.e-heal.thet.nihw.go.jp/information/food/hr-02-003.html



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

