

オアシスだより

痛風と高尿酸血症

オアシス第一病院
鳥島 竜太郎

ある日突然足の関節に激しい痛みと腫れが現れる、これが**痛風**という病気です。**痛風**の人はほぼ例外なく血液中の**尿酸値**が高く、この状態を**高尿酸血症**といいます。

高尿酸血症を放置すると、関節内で**尿酸**は固まって結晶になり、関節をおおっている滑膜や軟骨の表面にくっつきます。そしてこのくっついた**尿酸**の結晶が関節内にはげ落ちると、白血球が異物と認識し、攻撃を始め、激しい炎症が起こります。これが**痛風発作**の起こる仕組みです。

痛風の約90%は男性に発症します。女性の発症が少ない理由は、女性ホルモンが**尿酸値**を下げるのに影響しているからだと考えられています。

尿酸は**肝臓**で**プリン体**から作られます。**プリン体**の約80%は自分自身の細胞の**核酸**やエネルギー源の**ATP**から作られ、残りの20%が摂取する食事からです。

尿酸値が高くなる理由は、①**体質**が関係するもの(遺伝的素因)②**生活習慣**が関係するもの③**両方**が関係するものと大きく分けて3つが考えられます。

尿酸は体内では分解されません、約80%が**腎臓**から排出されますので、体質が関係する場合は、**尿酸**排出に関与する**トランスポーター**という物質の働きが元々悪い場合です。

また**生活習慣**が関係する場合は、原因として①**肥満**、②**アルコール**、③**プリン体**を多く含む食品の過剰摂取が考えられます。

そこで健診等で“**尿酸が高いですよ**”と言われた時は、生活習慣の見直しが必要です。

具体的には①**肥満**の解消、②**アルコール**の制限、③**甘味飲料**(ジュース)等に含まれる**果糖**の制限に加えて**プリン体**の過剰摂取を控えるというのが基本の考え方です。

以下に食品中の**プリン体**含有量(図1)を示しますので参考にさせて下さい。

痛風、**高尿酸血症**の方は**メタボリックシンドローム**を合併することが多く、また**メタボリックシンドローム**の人は**痛風**、**高尿酸血症**になりやすい。これらの**生活習慣病**はいずれも**動脈硬化**を進展させ**狭心症**、**心筋梗塞**、**脳卒中**など命に関わるような大きな病気を招きます。**高尿酸血症**を改善することはこれら全ての病気の予防につながります。

図1:食品中のプリン体含有量(100gあたり)

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、干物(マイワシ)、白子(イサキ、ふぐ、たら)、あんこう(肝酒蒸し)、太刀魚、健康食品(DNA/RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリー)、鰹節、干し椎茸など
多い(200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、オキアミ、干物(マアジ、サンマ)など
中程度(100~200mg)	肉(豚、牛、鳥)類の多くの部位や魚類など、ホウレンソウ(芽)、ブロッコリースプラウト
少ない(50~100mg)	肉類の一部(豚牛のロース、バラ肉、羊)、魚類の一部(うなぎ、ワカサギ)、加工肉類(ハム、ベーコン)など、ホウレンソウ(葉)、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	野菜類全般、米など穀類、卵(鶏、うずら)乳製品、チーズ、バター、豆類、きのこ類、豆腐、加工食品(ウインナー、ソーセージ)、果物など



第45号 令和3年9月1日発行

リハビリコーナー



首に集まっている筋肉は一つ一つが小さく細かい動きが得意な反面、重さに弱いという弱点があります。にもかかわらず体重の10%もの重さの頭を支えながら動かしているのだから凝り固まりやすいのも当然です。

スマホや本等手元を見るために下を向く機会が多いですし、猫背の人は懸命に頭の重みを支えています。そのため首背面の筋膜は張りっぱなしです。

首背面の筋膜伸張



仰向けで顎が上がる。



顔を左右45°に振り伸びを感じるところで頭の重みを乗せる。

巻きタオルを肩には当たらず仰向けになると顎が上がる位置に置いて頭の重みを乗せる。

気持ちの良い部位を10秒×2セット程度ずつ圧迫し、痛みのない範囲で行いましょう

栄養コラム

秋の味覚

～鮭～



鮭は身が赤いですが実は**白身魚**です!!
餌に含まれている『アスタキサンチン』という色素によって身が赤くなっています。

今月のレシピ

鮭のちゃんちゃん焼き

●材料(2人前)

鮭(切り身) 2枚 塩こしょう 適量
キャベツ 1/4個 玉ねぎ 1/2個
人参 1/2本 しめじ 1/2

【A】

味噌 大さじ3 酒 大さじ2
砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1



野菜は家に余っているものや、お好みのものを使ってOK!

●作り方

- ① 鮭は塩こしょうをふっておく。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り、しめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ③ 温めたフライパンにサラダ油を入れ、鮭を身から焼く。焼き目が付いたら裏返して皮目も焼く。
- ④ 鮭のまわりに②の野菜をのせて、混ぜ合わせた【A】をまわしかける。上にバターをのせて蓋をし、蒸し焼きにする。