



2019年8月号

検査室だより

長い梅雨でした。梅雨寒で、お日さまの顔をみた日が少なかったように思います。さあ夏本番です。今までの分を取り戻すかのように蝉もはりきって鳴いています。蝉にも暑さにも負けないで夏を乗り切りましょう！

夏といえばビール(?)です。汗をかいた後にクゥ〜っと一杯。たまりませんね。けど、「ビールをようさん飲むと痛風になるぞ！」なんて言われています。本当なのでしょうか？真実を探っていきましょう。

痛風の原因は尿酸という物質です。食物に含まれる「プリン体」は体内で代謝されます。その残りカスが尿酸です。普通は腎臓でろ過されて尿と一緒に排泄されるか、腸などから排泄されます。ところが何かの原因で尿酸が作られる量と排泄される量のバランスが崩れるとからだの中で「尿酸塩」という塩の結晶のようなものを作ります。これが足の関節やひざ、腎臓や耳たぶに沈着して激しい痛みを起こします。まさに名前のごとく風が吹くだけで飛び上がるほど痛いのです。体内で尿酸が過剰に作られている人は食生活を見直す必要があります。尿酸の素である「プリン体」を減らせばよいのです。・・・とは



いうものの実は「プリン体」はほとんどの食品に含まれています。肉や魚には多く含まれていて、野菜や乳製品にはあまり含まれてません。極端な食事管理は長続きしないし、ストレスもたまります。ざっくりと野菜の多い食事をこころがけてみてはどうでしょうか。そしてビール。確かに、ビールにはプリン体が多く含まれていますが、悪いのはビールだけではありません。体内でアルコールを分解するときに尿酸が作られます。つまり、アルコール飲料は尿酸値を上げてしまう

のです。そんな中でも「プリン体」が少ないものはウイスキーやブランデー、焼酎などの蒸留酒です。どうしても飲みたい！という方はチューハイなどでがまんしてください。また、肥満度が大きいほど尿酸値が高いということもわかっています。さらに尿酸値が高い人は心血管障害や脳血管障害のリスクも高いのです。健康な毎日を過ごすためにも食生活だけでなく生活習慣を見直してみてください。



今年も酷暑が予想されます。よく食べ、よく寝て、しっかり水分をとって楽しい夏を過ごしましょう。

公衆保健協会 検査室

