

一般財団法人 脳神経疾患研究所・社会福祉法人 南東北福祉事業団・医療法人社団 三成会・医療法人社団 新生会



南東北

第304号 院是「すべては患者さんのために」

URL:http://www.minamitohoku.or.jp E-mail:info@mt.strins.or.jp

総合南東北病院・南東北福島病院
 附属須賀川診療所・大越診療所・滝根診療所
 南東北裏磐梯診療所・南東北松原診療所・泉崎南東北診療所
 南東北医療クリニック・南東北眼科クリニック
 南東北がん陽子線治療センター
 介護老人保健施設ゴールドメディア・同南東北福島・同南東北川俣・同三春南東北リハビリケアセンター・同泉崎南東北リハビリケアセンター
 南東北訪問看護ステーションゴールドメディア・同たんぼぼ・同船引・同福島・同泉崎
 総合南東北福祉センター・シルクロード館
 東京総合保健福祉センター江古田の森
 南東北春日リハビリテーション病院・新百合ヶ丘総合病院
 南東北第二病院



樋口健弥先生

痛風は尿酸が体内に溜まり結晶となって激しい関節炎を伴う病気です。尿酸値が高い人は次第に腎臓が悪くなることも分かってきました。痛風発作はある日突然発症。初発

特に女性の腎臓が危ない!! 痛風・抗尿酸血症は腎臓を壊す

風が吹いても関節が痛いという辛い痛風。昔は男性の中年に多い病気といわれたが近年、若年や女性にもリスクが高まっています。5月19日(金)に総合南東北病院で開かれた5月医学健康講座で樋口健弥総合医療センター所長(総合診断科)が「特に女性の腎臓が危ない!痛風・高尿酸血症は腎臓を壊す」と題して講演

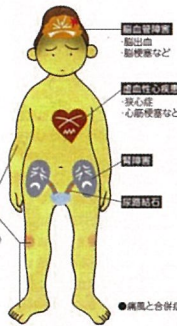
プリン体摂り過ぎ食事にご用心
十分な水分、尿は弱アルカリに

した内容を要約、痛風と高尿酸血症の予防法を学びます。痛風は尿酸が体内に溜まり結晶となって激しい関節炎を伴う病気です。尿酸値が高い人は次第に腎臓が悪くなることも分かってきました。痛風発作はある日突然発症。初発

は足の親指の付け根などに多いようです。冷えやすく動くため結晶がはがれやすいからです。尿酸の結晶が関節に溜まっているだけでは痛風は起きません。その結晶が剥がれると白血球が攻撃して炎症が起きます。痛風発作時に尿酸値が高いとは限らず、低い場合もあります。発作は1〜2週間程で治まるが、正確に診断するにはエコー検査や内視鏡検査が必要です。尿酸値が高いだけでも危険だし、治療せず沈着したまま放っておくと再発を繰り返し、腎臓が悪化したり尿路結石ができたり、動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞など合併症を引き起こすことが分かっています。痛風発作10回で血液透析の報告もあります。腎臓は尿を作るだけでなく、体の中のバランスを整える、血圧の調整、ホルモンを作るなどの役目があります。痛風はエジプトで発掘されたミイラの関節から尿酸塩が発見されています。ルイ14世やゲーテなども痛風だったそうです。日本で痛風が明らかに

【痛風】

- 発作(急性炎症)の出現 激痛
- 2週間以内に治まる 無症状 放っておくと
- 発作の再発
- さまざまな合併症
- 動脈硬化の進行
- 脳梗塞、心筋梗塞など



えたのは戦後1960年代から、現在では全国で数十万人。食生活が欧米化し動物性たんぱく質の摂取や飲酒量が増えたためでは食べ過ぎ。肥満の人は大部分尿酸値が高い。昭和30年代の日本人平均尿酸値は3.5mg/dl。痛風になる男女比は18対1で圧倒的に男性の年配者だったが、最近では若い男性も増加。ホルモンの働きにより尿酸の排泄が良い女性も閉経後は尿に排泄されず、尿酸が溜まって尿酸値が上がると女性が増えていきます。尿酸は「患者」扱いたいが、ポリフェノールやビタミンCなどビタミン同様に抗酸化作用があり、尿酸が多いほど抗酸化能を発揮します。霊長類はお陰で長生き、がんにもかかりにくいと考えられます。ただ尿酸値が高過ぎると弊害も出るし、ちようどいい所がどこか分かっていません。尿酸はDNA、エネルギーを

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活あないナビ、1面続き
- ▶ 3面 = リハ科のワンポイント・アドバイス、相談課からのメッセージ
- ▶ 4面 = 熱中症にご用心・気をつけたい夏の病気
- ▶ 5面 = 第3回郡山・台北国際臨床医学シンポジウム、最近よく聞く言葉
- ▶ 6面 = 総合福祉センターだより、ゴールドメディアだより、陽子線センター治療実績
- ▶ 7面 = 患者さんからの礼状、増子輝彦さんのコラム、7月の医学健康講座、5月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 旬の健康レシビ、薬局だより、編集後記

担当するATPが分解されてできます。古い細胞が壊れた時など全体の8割が体内のプリン体で産生、残り2割がプリン体を含む食品から摂取します。肉より魚が体にいいと思うでしょうが、果物の食べ過ぎもプリン体が出てダメ。ビール大瓶(633ml)に含まれるプリン体は32.4mg。アジの干物60gはビールの約2倍、カツオ切り身80gは2.2倍、牛焼肉レバー120gは約3.8倍プリン体を含む。酒類は少なく焼酎はほとんどゼロ。工場で作られるぶどう糖果糖液糖も問題でお菓子などは皆この糖質入り。砂糖入(2面につづく)