

【ご挨拶】
糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武 昌之

今月の特集

高尿酸血症とは？

血清尿酸値が7mg/dlを超えた状態が高尿酸血症です。尿酸値を高いまま放置すると痛風発作を起こしたり動脈硬化につながるといわれています。たいていの場合、高尿酸血症の裏に食生活のアンバランスが潜んでおり、高尿酸血症の患者さんの多くは他の生活習慣病を合併しているとされています。とくにメタボリックシンドロームを呈している方が多いとされています。今回は高尿酸血症の生活上の注意点を述べてみたいと思います。

【尿量を多くして尿のアルカリ化に努める】

尿酸は尿がアルカリ性の時に尿の中に多く溶けてからだの外に出て行きます。このため尿量を増やすこと、尿をアルカリ性にするの2つが大切になってきます。

尿量を増やして2リットル以上確保するために水分を多く飲むようにしましょう。

(ただしアルコール飲料やジュースなどの糖分を含む飲み物は控えてください)

尿をアルカリにするのは海藻、きのこ、野菜などの食品です。これらの食品をなるべく多く食べるようにします。肉や魚などの動物性たんぱく質は尿を酸性にしてしまうので食べすぎは注意が必要です(表を参照してください)

尿をアルカリにする食品	アルカリ性	酸性
ひよこ豆、わかめ、こんぶ	↑	豚肉、鶏肉、サバ
干しいたけ、大豆		牛乳、アサギ、アサリ
ほうれん草、ごぼう	↓	鶏卵、カツオ、スナガキ
さつまいも、にんじん		鯖、ブリ、マグロ
パセリ、葉草		ゼンマイ、アジ、コマス
キャベツ、メロン		イワシ、カレイ
大根、からし、なす		アナゴ、エビ
じゃがいも、ブルーベリー		サクラ、スズキ
アスパラガス		

【食事と運動で太りすぎの方は減量する(とくにウエストが太い方は要注意)】

体重やウエスト径が増加していると血液の尿酸値は上昇します。太らないために脂肪分の多い食事を避けるようにしましょう。適度な運動は肥満解消のために効果的で、自分にあった軽い運動を定期的に行うのがよいとされています。短時間に激しい運動をするのは逆に血清尿酸値を上昇させるとされており、お勧めできません。

【プリン体の取りすぎに注意】

プリン体は尿酸を作る原料となるもので、摂りすぎることのないように控えるようにします。肉に比べて魚はプリン体が少ないと思われていますが、海老や魚の干物などは肉に勝るとも劣らない量のプリン体を含んでいます。魚なら大丈夫と思う過信は禁物です。

【アルコールの飲みすぎを控える】

アルコールは体内での尿酸の合成を促進し、尿中への排泄を妨げます。特にビールはプリン体も多く含有されているのでできるだけ避けるようにして下さい。

インフルエンザ予防接種はもうお済みですか？

新型インフルエンザが騒がれています。新型インフルエンザは鳥などのウイルスが変異したり人のウイルスとの遺伝子の交雑によって生じると考えられています。ほとんどの人が免疫を持たないため昔のスペイン風邪のように大流行を起こす可能性があり、しかも重症化しやすいとされています。すでにアジアで今年130人が罹患し、そのうちの半数以上がなくなっています。私も日本に被害が広がらないことを心から願っています。(健康ニュースの欄もお読みください)

今年は例年にもまして、インフルエンザの予防接種を是非お受けになることをお勧めします。

健康ニュース

- 政府は11月17日に世界的流行が懸念される新型インフルエンザの支援策としてアジアの流行国に計1億ドル超を拠出する方向で検討に入ったとされています。これは地球規模の対策を急がなければ、日本にも深刻な被害が出るのが予想されるためです。
- 厚生労働省は日本で新型インフルエンザが大流行すれば国内で3200万人が感染し、死者は64万に上ると推計しています。この場合には国民の1/4が患者となり、社会が機能しない事態となる可能性があると考えられています。
- インフルエンザを含めて冬に流行する呼吸器疾患の予防として、水でうがいすると、しない場合に比べて4割近く感染を抑える効果があるとの報告が京都大学から発表されました。うがい薬は必ずしも必要ではなく、外出から帰った際にまず1回目は口の中のごみを取る程度に軽くすすぎます。その次に喉の奥まで水を入れガラガラと乱流を起こしてゆすぐのを2回繰り返すことが有用であったと報告されています。皆さんも手洗いとうがいを励行しましょう。

休診のお知らせ

12月29日から1月5日までは

正月休みとさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますがよろしくご了承ください。

発行日：2005年12月1日

発行責任者：医療法人社団 鵜樹会
則武内科クリニック 院長 則武 昌之

