



## 痛風を予防しましょう

### 宴会が増えるこの時期に



地域福祉センターほのか  
大原 栄養士

ある日突然、足の指の付け根などが赤く腫れ上がり「風が吹いただけでも痛い」と言われる痛風。痛風の発作を起こしやすいのは、主によく汗をかき春から夏にかけてですが、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増えるこの時期も再発の危険性が高まります。

痛風の原因は、血液中の尿酸が増えた高尿酸血症です。現在は成人男性の約20%が高尿酸血症と言われており、また、最近では若年化傾向が進み、30歳代から発症する人も増えてきています。

尿酸は「尿に溶けた酸」ではなく、細胞の新陳代謝によって血液中にできる物質です。そして、尿酸のもととなるプリン体は細胞の核を構成する成分で、おやつプリン（pudding）とは何の関係もありません。

尿酸値の高い人はプリン体を気にし過ぎるあまり、ビールだけを控えたり、あるいは「プリン体ゼロ」のアルコール飲料に変えて飲む人が多いようですが、実際にはビールのプリン体をゼロにしたところで痛風予防の根本的な解決にはなりません。本当に注意が必要なのがアル

コール自体が持つ作用です。アルコールは、体内で大量の尿酸を作り出すと同時に、尿酸の排出を低下させてしまいます。さらに、お酒はカロリーが高く、肥満や糖尿病、高血圧などの原因にもなります。

肥満は痛風発症と関係があり、BMI（肥満を表す指標）が21～23の人と35以上の人とを比べると、痛風発症リスクは2～3倍高くなります。つまり、痛風予防には生活習慣の改善が必要不可欠であり、生活習慣の改善なくして尿酸値の改善はないのです。

年末年始にかけて増える飲酒の機会が、健康のためにも楽しいお酒の席となるように、日々の食生活を見直してみてもいいでしょう。野菜や海藻類には尿をアルカリ化する作用があり、尿酸が結晶化するのを抑える作用があります。さらに、低カロリーなので肥満予防になり、ひいては痛風予防にも繋がります。野菜や海藻類たっぷりのバランスの良い食事、普段から自分の体をいたわってあげてください。

【詳細】地域福祉センター健康推進係 ☎52-3333

喜びと悲しみ（敬称略）

#### ■ご出生おめでとうございます

○加藤晃章 女児 花（はな） 安住 11/4

#### ■ご結婚おめでとうございます

○篠木雄一郎・中川素美 秋田 11/20

#### ■お悔やみ申し上げます

○茂住 孝子 88歳 緑清園 11/9

○大槻 満雄 75歳 宮下 11/9

○川田 正直 88歳 勝山公新 11/14

○森岡 真也 65歳 中央 11/27

○高橋 俊夫 82歳 林友 11/28

○三浦八重子 91歳 拓殖 12/4

人の動き

●世帯数 1,547 世帯（-4世帯）

●人 □ 3,206 人（-7人）

●男1,497人（-4人）女1,709人（-3人）

平成25年11月30日現在（ ）内は10月末比

#### 編集後記

○今年も残すところあとわずか。やり残したことはありませんか。私はたくさんあります。

○『広報おけと』の紙面の中で、読者からの影響が一番大きいのが「編集後記」欄だということも、私を複雑な気持ちにさせてくれる一つの要因ではあります。では、良いお年を。 ㊟