

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。



8月は、ビールの消費量がピークになります。適量のアルコールは心身を癒し活力を与えてくれます。しかし暑い日にビールを飲みすぎると脱水症状を引き起こしたり、尿酸値が上昇し痛風を発症、また心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。ビールは水分補給にはならず、脱水症状を起こします。

ビールと利尿作用

たくさん汗をかき喉の渇いた暑い日にビールを飲むと美味しいです。しかしビールには強い利尿作用があり1リットルのビールを飲むことで1.1リットルの水分を失います。またアルコールが分解されるときに多くの水が必要になるため飲みすぎると体内の水分が不足して血液が濃くなってしまいます。血液の流れが悪くなると血管が詰まって、脳梗塞などを発症しやすくなります。

ビールを飲むときはビールとは別に水を補給しましょう。



ビールとプリン体

ビールの主成分は麦芽で、尿酸の素になる**プリン体**が多く含まれています。特に地ビールは麦芽が多く使われ、発泡酒は麦芽の量が少ないのでプリン体も少なくなっています。そしてアルコール自体が体内で尿酸の産生を促進し、尿中への排泄を妨げて体内に多くの尿酸をため込むように働いてしまいます。ビールは始めの1杯にして2杯目からは焼酎にするなど工夫し、ビールの飲みすぎに気をつけましょう。

ビールだけに限らず適量飲酒を心がけましょう。

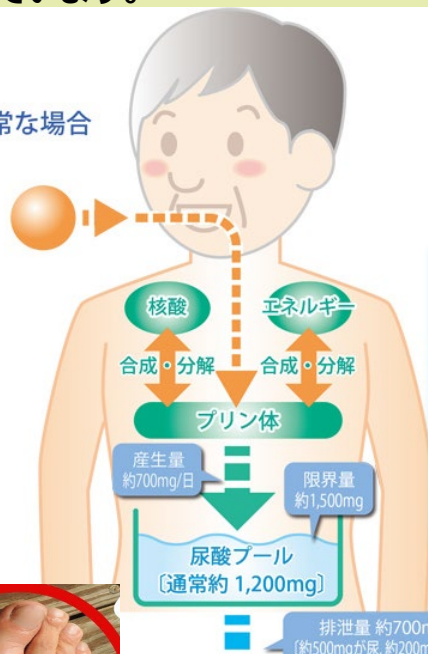


高尿酸血症

ヒトが生きていくうえで必要な**エネルギー**や**核酸**などの原料になるのが**プリン体**という物質です。尿酸は**プリン体**がエネルギーとして使われて不要となった老廃物の1つです。尿酸は、血液中と尿中に溶けています。通常は体内の尿酸の量は産生も排泄も同量で常に一定量に保たれています。

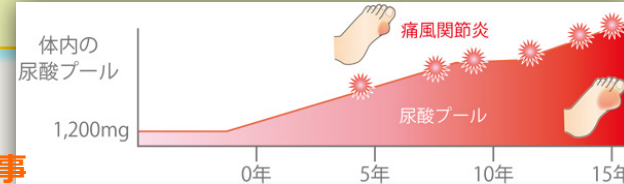
ところが様々な生活習慣で体内に蓄積される尿酸の量が増える場合があります。尿酸が過剰につくられたり、腎臓から尿酸の排泄量が少なくなると体内での尿酸の量が多くなり高尿酸血症になります。

正常な場合



痛風

尿酸の産生と排泄バランスがくずれて、血清尿酸値が高いまま放置すると、痛風発作が発生します。体内で過剰となった尿酸が結晶化して間接にたまり、痛風発作の激痛が現れます。発作はとても辛いものですが1,2週間で治まってしまうことも多く放置する人も多いです。しかし、慢性化すると腎障害、尿路結石、心血管疾患など重大な合併症が引き起こされる場合があります。さらに足の指に激痛が走るため職業ドライバーが運転中に引き起こすと重大な事故に繋がりが危険です。



尿酸を溜め込まない食事

肥満になると尿酸が作られやすくなるので、**食べ過ぎ**に注意しましょう。**肉(特に内臓)**や**イクラ**、**白子**などが毎日続かないように気をつけましょう。**野菜**や**海藻**を多く食べると尿がアルカリ性に傾くため尿酸が溶け出しやすく排泄が高まります。水やお茶、ハーブティ等カロリーがない水分を多く摂取し(目標**1日2リットル以上**)尿酸を尿と共に排泄させましょう。**ビールを控える**ことは必須です。



発行者
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス