

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「痛風 風が触れる程度でも激痛」

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の皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



贅沢病とも言われる痛風発作は尿酸の血漿が関節に沈着することで起こります。発作はある日とつぜん起こり、晴れと激痛を伴うのが特徴です。
場所は足の親指の付け根がもっとも多く痛むのは普通一度に一ヶ所だけです。
発作は1～2週間程度で治りますが根本にある高尿酸血症を放っておくと発作を繰り返します。ドライバーにとっては非常に危険な疾患の一つです。

痛風の起こる仕組み

体内で液体として存在している尿酸が突然結晶化して関節内に出現して激痛が走る。

【特徴】

- ・高尿酸血症(尿酸値7mg以上)が原因
- ・足の親指付け根が非常に痛い



尿酸？

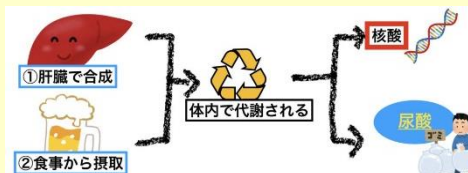
ざっくり言うと
プリン体というものが代謝されると出るゴミのようなもの。



プリン体？

核酸(DNA)の原料になる物質で産生経路は2つあります。

- ①肝臓で合成される。
- ②食事から摂取する(ビールやレバーなど)



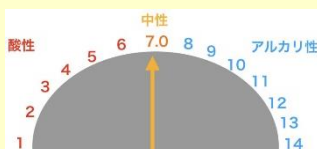
尿酸の特徴

酸性の物質で体内では液体として存在する→体液に溶けて存在している。

しかし**ある条件**が揃うと突如結晶となって出現する。

(これを難しい言葉で「析出する」という)

- ①血清尿酸値が7mg以上(高尿酸血症)
- ②温度の低下やPhの低下



この2つの条件が揃うと体内で液体に溶けていた尿酸が結晶化する。

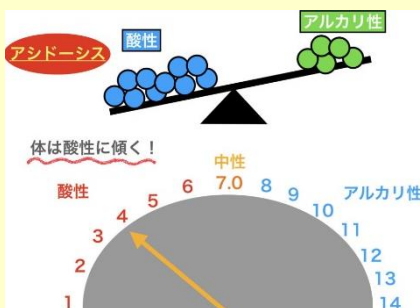
(析出する)

Phってなに？

体内が酸性かアルカリ性かどちらに傾いているのかを表したもの。

どうして足の親指の付け根で析出するの？

- ①足の指は心臓から遠い→血流に乏しい→**体温が低い**
- ②足の指は運動量が多い→乳酸がたまる→**酸性化しやすい**



痛風予防に悪い食べ物と良い食べ物

結論から言うと

【悪いもの】

- ・アルコール
- ・肉、特に内臓
- ・砂糖入りの飲み物
- ・魚卵
- ・利尿剤(脱水症状になるため)



【良いもの】

・1日2ℓの水(尿から尿酸が排出されます)

- ・野菜
- ・きのこ
- ・海藻
- ・大豆製品
- ・減塩



肥満解消について

肥満により腎臓からの尿酸排出が低下して尿酸値を上昇させます。

しかし極端な食事制限をしたり民間療法の薬を使ったり、激しい運動をすると返って尿酸値が上昇することがあります。

体に負担をかけず、適度な運動と栄養バランスのとれた食事制限によって、

1カ月に2kg前後落とすものです。

まずは水をまめに飲んで、野菜やきのこ、海藻をしっかり食べて麺類の汁は残しましょう。



一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> U3-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
神奈川県川崎市中原区新丸子町760-2-502
行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

