



痛風とはみなさんご存知かと思いますが足の親指の付け根に突然激痛が走るものが痛風です。

原因は尿酸です。尿酸は核酸などの代謝産物ですが、摂取した食品に含まれるプリン体も体内で尿酸となりますのでビールなどプリン体の多い食品を摂りすぎると痛風になりやすいのです。

尿酸の排出と産出のバランスが崩れると血液中の尿酸が増えすぎると痛風の前段階の高尿酸血症になってしまいます。

健診で血液中の尿酸値が7.0以上あったらきちんと受診をし治療を受けましょう。高尿酸血症の人は肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などを合併しやすく同時にこれらの生活習慣病が高尿酸血症を悪化させるという悪循環に陥りがちです。

この病気は男性がなりやすいと言われています。

わが国で約87万人。男性79万人女性8万人です。

女性が全くかからないというわけではありませんが、これはホルモンの関係で女性がかかりにくいのです。女性ホルモンのエストロゲンに尿酸の排泄を促進させる働きがあるからです。

閉経後の女性はホルモンが減少するため痛風になりやすくなります。

以前は50歳前後だったのですが今は30歳代と若年化してきています。

女性も尿酸値が高い場合は気を付けなければなりません。

予防法としてはやはり食事です。尿が酸性化すると尿酸が溶けにくくなります。尿をアルカリ化する野菜、海藻類を食べましょう。

アルコール自体が体内で多くの尿酸を作り出し排泄をも妨げます。

また、カロリーも高いので肥満を加速させます。内臓脂肪の蓄積は尿酸の産出を促し皮下脂肪は尿酸の排出を抑えるという働きがあります。

肥満予防・解消のためにもビールに限らずアルコールを控えましょう。

そして適度な運動も必要です。

激しいスポーツは避け、ウォーキングなど無理のない程度に行っていきましょう！

