

高尿酸血症(痛風)について

高尿酸血症は、通常は尿や便とともに排出される尿酸が、血液中に多く溜まってしまった状態です。普段は無症状ですが、放置すると激痛をともなう「痛風発作」を引き起こします。今月の広報では「高尿酸血症」についてお伝えします。



尿酸とは

細胞の新陳代謝が行われ、その過程で作られる物質の1つがプリン体です。運動をした際に作られたり、食べ物から体内に取り込まれるプリン体が最終的に肝臓で代謝されるとききの“燃えカス”として残るのが、尿酸です。

高尿酸血症の原因とは?

- ①体内で過剰に尿酸が作られる
 - ②尿酸の排泄機能が低下する
- * 肥満、プリン体の摂り過ぎ、水分不足、ストレスが引き金となります。

診断基準

診断基準:

尿酸値が 7.0mg/dl 以上

主な合併症

痛風結節、尿路結石、腎障害

正常に保つポイント

- ・ **プリン体の多い食品に注意**
肉類(特にレバーなどの肝)、魚類(かつお、えび、あじ)、干物類の食べすぎに注意が必要です。
- ・ **お酒の飲みすぎに注意**
特に清酒、ビール、ワインの飲みすぎに注意が必要です。
- ・ **水分をたっぷりとり**
水分をとり、尿量を増やして尿酸の排泄を促すことが大切です。
- ・ **適度な運動を**
メタボの方、肥満の方は尿酸が溜まりやすいといわれています。
- ・ **ストレス解消を**
過度なストレスは、尿酸値を上昇させる危険があります。
- ・ **尿をアルカリ化に**
尿が酸性に傾くと尿酸は溶けにくくなります。野菜や海草類をとってアルカリ化することも大切です。

健康まなび

第217回

「プリン体に注意」



高尿酸血症に加えて、糖尿病や高血圧、脂質異常症などを合併すると、心筋梗塞や狭心症などを招くこともあります。大きな疾患につながる恐れのある病気です。尿酸値が気になっている方は、ぜひ改善に向け上記のポイントを参考に取り組みしましょう。

3月の健康カレンダー

●乳幼児・児童に関する行事

乳幼児健康診査	14日(水)	保健福祉総合センター	12:30~
子育て教室	22日(木)	農業活性化センター	10:00~11:30
乳幼児予防接種	6日(火)	町立幌加内診療所	15:00~16:30
	13日(火)		
	20日(火)		
	27日(火)		

●成人・老人に関する行事

老人健康相談	7日(水)	母子里老人クラブ	10:00~11:00
	8日(木)	添牛内老人クラブ	10:00~11:00
	9日(金)	幌加内老人クラブ	10:00~11:00
	13日(火)	政和老人クラブ	10:00~11:00
	28日(水)	朱鞠内老人クラブ	10:00~11:00



- 母子健康手帳および妊婦一般健康診査受診票の交付は、アルクで行っております。妊娠がわかりましたら、早めに交付を受けてください。また、来所の前にアルクへご連絡いただくと交付がスムーズです。
- 肝炎ウイルス検診を実施しています。対象者は、40歳以上の方で過去に検診を受けられたことのない方です。検査を希望される方は、事前にアルク保健師までご連絡ください。