

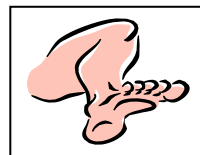
まちのくすりやさん 第13号

今回のおはなし

● 痛風について

● ザ・タバコ

● Q&A



痛風 20-30代でも増加

20代・30代で、中高年の病気といわれてきた痛風に見舞われる人が増えています。カロリー過多で栄養バランスを欠いた食生活が原因とされています。40代以降を含めた患者数も年々増え続けており、ストレスやメタボリック症候群が症状を悪化させるとの見方も出てきました。

痛風の激しい痛みは、血液中の尿酸が関節などにたまって結晶になり、それを白血球が攻撃した時に起こるとされています。血液中の尿酸濃度が高い高尿酸血症が続くと、痛風になる可能性が高まります。

血液中の尿酸が増える主な原因は二つあります。

- ①メタボリック症候群の原因とされる内臓脂肪型肥満などで尿酸が作られやすい状態になっている。
- ②尿酸が排泄する仕組みがうまく機能していない。

尿酸は細胞内のプリン体が分解される時にでき、内臓脂肪が増えると多く作られるようになります。プリン体を多く含むアルコールや肉を多量摂取しても増えます。痛風は昔から高たんぱく高カロリーの食事が原因とされ、ニュートンやナポレオンなど歴史上の人物が痛風にかかったという記録もあります。野菜や魚中心の食生活をしてきた日本人は戦前まではかかる人はいませんでしたが、戦後食生活の欧米化に伴って患者数は増えたようです。

ストレスと痛風の関連も指摘されています。ストレスを発散するための飲酒や食事が悪影響を与えているともいわれ、飲食以外のストレス発散法を持つことが大切です。体を動かすのが効果的ですが、急激な運動は尿酸を一時的に増やしますので、ウォーキングなどの有酸素運動が好ましいです。痛風予防には、健康診断の血液検査でわかる尿酸値に気を配ることで、血液1dl当たり7mg⇒黄信号、これを超えたら食事などの生活スタイルを見直しましょう。8~9mgになったら、一度かかりつけ医に相談しましょう。

「痛風」あなたは大丈夫？

(自己チェックシート)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ①肉類や脂っこい料理が好き | <input type="checkbox"/> ⑥激しい運動をすることがある |
| <input type="checkbox"/> ②お酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> ⑦あまり水を飲まない |
| <input type="checkbox"/> ③レバーや魚卵など珍味が好物 | <input type="checkbox"/> ⑧尿酸値が7を超えたことがある |
| <input type="checkbox"/> ④太っている | |
| <input type="checkbox"/> ⑤仕事や家庭のストレスが多い | ※いずれも痛風予備軍の方に見られる特徴です。 |

※尿酸を尿から排泄させる為、1日2ℓの尿が目安です。寝る前にもコップ1杯の水を飲みましょう。家族に痛風を経験した人がある場合も気を付けて下さい。

たばこ自販機「taspo（タスポ）」 (顔写真付成人認識ICカード)

★なぜ、成人認識機能が必要なのか？

2005年に発効した世界保健機関（WHO）のたばこ規制枠組み条約に、たばこ自販機の未成年者の利用期限を求める条項が盛り込まれました。

国内で1年間に売れる約135億箱（20本換算、06年）の半数強が自販機で買われており、未成年者の喫煙を防ぐには自販機対策が欠かせないとされています。

※運転免許証は利用できません。

※カードの譲渡、貸与は禁止されています。



Q&A

Q:「アディポネクチン」って何ですか？

アディポネクチンとは、メタボリックシンドロームの鍵を握るホルモンです。

- ① 体の中で脂肪細胞から分泌される生理活性物質で、簡単に言うと、超善玉ホルモンです。
- ② 糖尿病や高血圧などを予防します。
- ③ がん細胞を縮小させます。

弱点は、太って内臓脂肪が増えると、分泌が抑制されてしまう事です。

メタボ患者には、アディポネクチンの検査を行っている病院が増えています。

アディポネクチンを増やすには、食物では大豆や青魚に含まれるエイコサペンタエン酸（EPA）が挙げられますが、なんといっても効果的なのは、運動を継続して行うことです。

「毎日10分の速歩をしましょう！」



市内では、まだ麻疹が流行しています。予防接種を受けていない方は、かかりつけ医に相談して下さい。

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yakuura@violin.ocn.ne.jp