



森田医院通信

Vol. 17

2017年6月13日

尿酸って知っていますか？

痛風という病気、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。痛風は”尿酸が体の中にたまって関節炎を起こし激しい痛みを伴う病気”です。今回は痛風を起こす原因である高尿酸血症について勉強しましょう。

痛風は「風が吹いただけでも痛い」といわれるほど激しい痛みであることから名付けられました。ひとたび発作が起こると、痛み止めを飲んで休まなければ痛みのために歩くこともできなくなることもしばしばです。

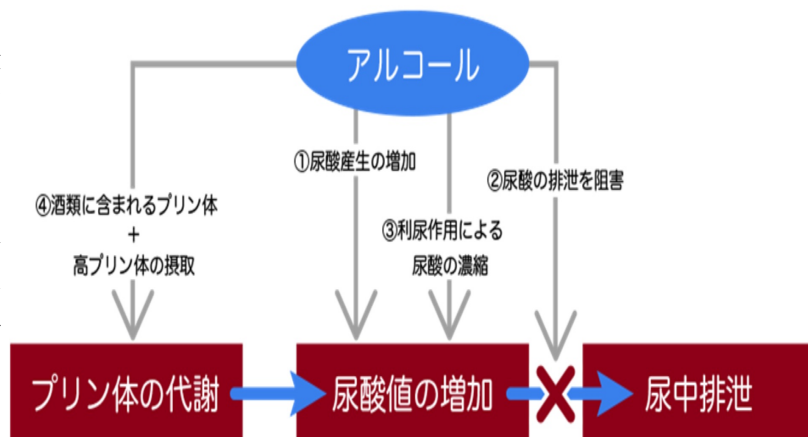
尿酸がたまって起る病気には、①痛風（関節炎） ②痛風腎（腎障害） ③尿路結石などが有名ですが最近ではメタボリックシンドロームとの関係も指摘されています。

血液中の尿酸が増えると、尿酸が血液に溶けきれなくなって関節にたまりまます。血液検査で尿酸値が7（mg/dL）を超えると高尿酸血症になり要注意です。

尿酸が高くなる原因は、①遺伝的要因 ②環境的要因（A）食生活（肉や海産物は多く野菜や乳製品は少ない）（B）アルコール（C）行動パターン・薬剤（利尿剤等）などです。

アルコールについて”プリン体（尿酸の材料）が少ないものなら大丈夫”と思われている方がおられますが必ずしもそうとは限りません。アルコールに含まれるプリン体はさほど多くなく（下表参照）、アルコール自体が尿酸産生を促進したり、尿からの尿酸排出を阻害する作用で血液中の尿酸が上昇するからです。

一部の健康食品（クロレラなど）には著しいプリン体を含むものがあることが知られており、健康食品の取りすぎにも注意が必要です。



| プリン体 | 100g 中含含有量 | 例 |
|--------|------------|----------------|
| きわめて多い | 300mg以上 | 煮干し・鶏レバー・白子 |
| 多い | 200-300mg | 豚・牛レバー・イワシ・カツオ |
| 少ない | 50-100mg | 大根・豚ロース・ウナギ |
| 極めて少ない | 50mg以下 | 白米・チーズ・もやし |

| アルコールの例 | |
|----------|---------------|
| ビール | 15-20mg/350ml |
| 地ビール | 30-50mg/350ml |
| 日本酒 | 1.2mg/100ml |
| 焼酎・ウイスキー | ほぼゼロ |

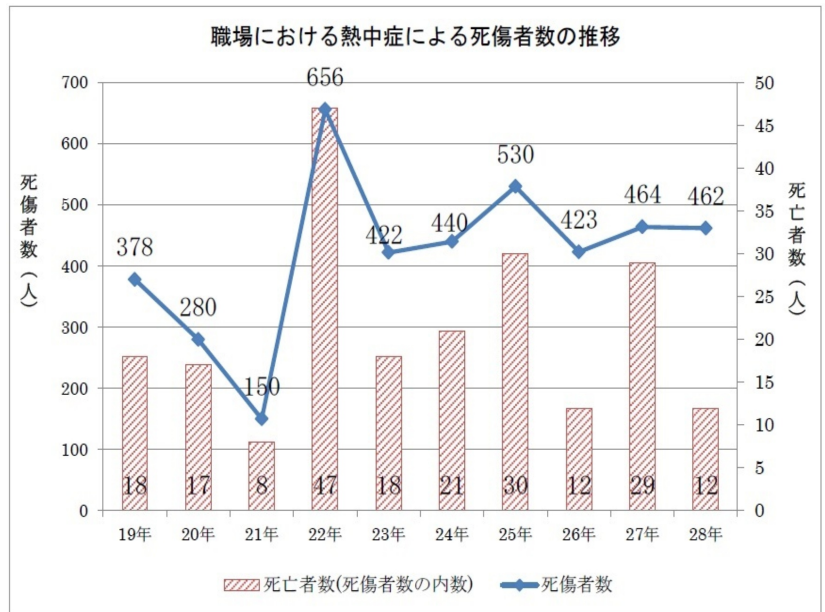
1日のプリン体の摂取量の目安は400mgまでと考えられています。しかしプリン体含有量は商品に記載されていないのでどんなものがプリン体が多いか知っておく必要があります。

尿酸値が7mg/dℓ以上の方はプリン体の多い食物やアルコールを避け、野菜や海藻類、乳製品などを摂取するようにし、尿酸が体にたまるのを防ぐようにしましょう。それでも尿酸高値が続く場合は治療が必要ですのでご相談ください。

厚生労働省は、昨年度の「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」を先日公表しました。ここ数年熱中症の死傷者数は高いままだそうです。

職業では建設業と製造業がおよそ半分を占め、7月8月の14時から16時台が多くなっています。

仕事の前には水分の補給などしっかり熱中症対策を考え、命を落とすようなことがないように心がけるようにしましょう。



糖尿病ってどんな病気？その9 足病変の切断率

糖尿病の足病変は、悪化すると足の切断が必要になることもある重篤な合併症です。

先日、日本の糖尿病による足潰瘍の年間発症率は0.3%（切断率0.05%）で、海外の約10分の1と発表されました。海外の報告では発生率が2%強、切断率が0.5%前後とされているものが多く、日本の医療のレベルの高さが示された形です。

解析により足潰瘍の危険が高いのは①足潰瘍の既往②うつ症状③HbA1c 8%以上④男性、といった項目が明らかになりました。また下肢閉塞性動脈硬化症を有する人は足潰瘍の約4割、足切断に至った人では8割に上ることが明らかになりました。



足病変は初期には意識しないと気が付かないことも多いので、糖尿病の方は入浴時に自分の足を眺める習慣をつけてはいかがでしょうか。

足に傷がある、足の色が変わっている、足の感覚が鈍くなっている（歩いている時に踏みしめている感じがしない、足の裏に紙一枚挟んで歩いているような感じがする）。といった自覚症状がある方は要注意です。また下肢閉塞性動脈硬化症はABIという検査で簡単にチェックできますので気になる方はご相談ください。

**医療法人
森田医院**

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9時-12時30分 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | - |
| 17時-19時30分 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - | - |



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。