今治市民の皆様のためのすてき健康講座
夏と秋に多い？痛風の話

第74話

医療法人 かとう内科 加藤 丈陽 先生

夏に起こりやすい痛風。今回はなぜ痛風発症者がこの季節に多いのか、また予防のためにはどのようなことをしたらいいかを加藤丈陽先生に教えてもらいました。

マイタウン：毎日、猛烈に暑いですね。

加藤：夏に気を付けたいのは脱水と痛風です。

マイタウン：痛風って夏に多いんですか？

加藤：はい、夏の特に夜中に発作が起こりやすいです。理由として、①大量に汗をかくことで脱水になり、血液中の尿酸値が上がる②アルコール（特にビール）の摂取量が増える③清涼飲料水の摂取量が増える、の３つがあります。

マイタウン：うわっ、暑くなればなるほど、回避が難しそうじゃないですか。

加藤：その通りです。夏の暑さで大量の汗をかき脱水傾向になると、腎臓での老廃物の濾過量が減少し、尿からの尿酸排泄も低下する結果、血液中の尿酸値が上昇します。そこにプリン体が含まれているプリン体がたくさん含まれていることに加えて、アルコール成分が尿からの尿酸排泄量を減らすことです。人間の体は摂取した食べ物などから作られる尿酸と尿から排泄される尿酸が概ね同じようになるよう調節されていますが、アルコールを摂取すると尿酸排泄量が低下し、尿酸値が上昇してしまいます。

アルコールは尿酸排泄を低下させ痛風発作の誘因となる

ビールを飲むと尿酸値が上昇します。さらにビール自体に利尿作用があるのでさらに脱水状態になり、痛風発作が起こりやすくなります。

マイタウン：ということは…プリン体オフのビールなら大丈夫、ということでしょうか？

加藤：残念ながらそうはなりません。ビールの何が問題なのかというと…。

マイタウン：なんと…。では焼酎ではどうでしょうか？

加藤：よくある質問ですね。プリン体を含まない焼酎やウイスキーなどの蒸留酒であってもアルコール成分が含まれていますのでやっぱり尿酸値が上昇します。

マイタウン：アルコール成分が尿酸と関係しているんですね。

加藤：その通りです。また、最近は尿酸値が正常範囲内であっても痛風発作をきたす症例の研究が行われています。痛風発作中は炎症性サイトカインの作用で血中尿酸値が低下し、血液検査で尿酸が正常範囲内に収まっていることがあります。そのような場合は症状から痛風発作かどうかを判断することになり、たとえ尿酸値が正常範囲内であっても再度の発作をきたさないよう、発作終了後に予防する必要があります。

マイタウン：そんなことがあるんですね。発作予防薬は一度内服開始したらずーっと飲まないといけないんですか？

加藤：一概には言えませんが、痛風発作になってしまったことがある方は、尿酸をしっかり下げていないと再び発作を来してしまう可能性が高いです。痛風は生活習慣病なので食事や運動をがんばればそれで尿酸を是正できるかもしれませんが、いかんせん発症者が生活習慣の是正が困難な30代、40代の方が多いのでなかなか薬をやめられません。

マイタウン：もし生活習慣の是正で取り組むとなるとどんな方法になるのでしょうか？

加藤：①食べ過ぎない②飲みすぎない③野菜、海藻、水分をしっかりとる④適度に運動する⑤ストレスを抱え込まない、ことです。

マイタウン：なかなか大変…。

加藤：全部しようとするとかえってストレスが溜まりますので、できる範囲で取り組んでそれでもだめなら薬の力を借りましょう。

加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会老年病専門医

痛風予防のために

①食べ過ぎない　②飲みすぎない
③野菜、海藻、水分をしっかりとる
④適度に運動する
⑤ストレスを抱え込まない

お問い合わせは
(医)かとう内科
☎(0898)22310

くもんの先生を、やってみませんか？
「くもんの先生」説明会 実施中！
「公文式」「くもんの先生の仕事」をご案内いたします。お気軽にご参加ください！
KUMON
要予約 3日前まで ※8月26日のみ4日前
当日は採用テスト面接は行いません
8月・9月の説明会にご参加でもれなく Amazonギフトカード1000円分プレゼント！
8/28(水) お住まいの今治市で 公文式 今治馬越教室 ■13:00〜14:30
Web説明会 お気軽にご自宅から
8/22(木) ■14:00〜15:00
24(土) ■10:00〜11:00
26(月) ■10:00〜11:00 ■17:00〜18:00
9/4(水) 中国四国合同開催 ■10:00〜11:30 ☆指導者講話付き
5(木) ■11:30〜12:30 ■17:00〜18:00
お申込み後、説明会のURLをメールで送らせていただきます。
※日程でご都合がつかない場合は、他の日程をご案内できる場合もございますので、ご連絡ください。
お問い合わせ先
公文教育研究会 愛媛ブランチ
〒790-0005 松山市花園町1-3
日本生命松山市駅前ビル7F
フリーダイヤル やってみよう よいしごと 0120-834-414
受付時間／9:30〜17:30 土・日・祝日を除きます
くもんの先生
こちらからもお申込み・お問い合わせ出来ます ▶
資料をご請求いただいた方に「KUMONの魅力BOOK」プレゼント！

地域に密着したYouTube
まいたうんちゃんねるで検索！
▲オススメ動画はコチラ！

国家を守る、公務員。
防衛省 MINISTRY OF DEFENSE
自衛官募集中！
○一般曹候補生
応募資格／１８歳〜３３歳未満の方（学歴不問）
受付〆切／令和６年９月３日（火）
○自衛官候補生（任期制）
応募資格／１８歳〜３３歳未満の方（学歴不問）
受付〆切／年間通じて受付中
○航空学生（海上又は航空自衛隊）
応募資格／海自：１８歳〜２３歳未満の方
空自：１８歳〜２４歳未満の方
で高卒者（見込含）又は高専（３年次修了者（見込含））
受付〆切／令和６年９月５日（木）
※その他、試験日やその他の種目（防衛大・防衛医科大）などは今治地域事務所までお問い合わせください。

詳しくはこちらから
今治地域事務所
（☎0898-33-0038）