

# 新ひだか町立病院コラム Vol. 37

## 痛風発作を発症しないために

3月の卒業・転勤シーズン、4月の新たな年度始め。歓送迎会などでの外食機会が増える時期に気を付けたい「痛風」。

前兆なく突然激しい痛みが襲ってきて息が出来ないほど痛い。それが痛風発作だそうです。尿酸値が高いとわかったら激痛が起こる前の受診がお勧め。もしかしたら食べ方を少し変えるだけで発症を抑えることもあるかもしれません。

- 飲み会の1食で1日分のエネルギーや塩分、脂質を軽く超えることも。
- また飲酒で水分不足も気になりますね。
- 飲み会の直前と帰宅後にはコップ1杯以下の水を飲む(多いと吸収されにくいです。)
- ことと、飲み会に備えたオススメは次の通り。
  - ①麺や汁物は食べない。
  - ②野菜をそのまま又はレンジでチンしてコショウだけでたっぷり食べる。
  - ③豆腐や納豆を味無しで(焼きのりやかつお節はOK)食べる。
  - ④バナナやキウイフルーツを食べる。是非1つでも取り入れてみましょう!!

## 院長のつぶやき

院長の土田です。今回は痛風発作のお話。自分も興味深く読ませていただきました。突然の疼痛でも、足の親指の付け根が痛くなることが多いのが痛風の特徴です。(末梢の冷たい関節では尿酸結晶が蓄積しやすいようです。) 個人的には、寝る前の間食・脱水(アルコール)には注意をしています。他にも注意すべき痛みは色々あります。

- ①若い人の突然の背部痛⇒尿管結石、血尿を伴うことも多い・脱水には注意:内科・泌尿器科へ
  - ②突然の今までに経験したことのない頭痛⇒くも膜下出血・椎骨動脈解離:脳外科・神経内科へ
  - ③突然の胸痛・上腕にかけての痛み⇒心筋梗塞、大動脈解離:循環器科・内科へ
  - ④突然ではないが右脇の片側性の発疹を伴う痛み⇒帯状疱疹:皮膚科・内科へ
- 年齢を重ねてからの病気は生活習慣が起因することが多いのも特徴です。人間ドック・検診などを受け、異常を指摘された方は、栄養や日常生活指導目的の受診をお勧めします。

## 飲食物と尿酸値

ビールは尿酸値を上げるイメージがあるかもしれませんが。しかし、飲み過ぎると全てのお酒(プリン体0でも)は尿酸値を上げます。がっかりですね。

現在、大手酒類メーカーの一部でアルコール量(g)の表示を始めています。例えばアルコール度数9%のストロング系耐ハイ500mlのアルコール量は36g。ビール500mlなら20g。(ちなみに厚生労働省が示す生活習慣病のリスクを高める1日当たりのアルコール摂取量は男性で40g以上、女性で20g以上。)

ちなみに尿酸値を上げるプリン体を多く含む食品は【レバー、白子、魚の干物、カツオ、イワシ】逆にプリン体が少ないのは【牛乳、乳製品、納豆や豆腐など大豆製品、鶏卵、野菜】そして、イメージと異なり魚卵のプリン体は多くはありません。ただし、塩分が多いのでお勧めは出来ませんが。

### 💡 雑学豆知識 💡

「人生の残り時間を考えると酔っぱらっている時間や二日酔いの時間があったいなくて。」「お酒に頼らなくても楽しめるから必要を感じない。」「お酒がらみの不祥事の記事をみる。」などが理由で、もともと飲めるがあえてお酒を飲まない、ソバキョリアスな人(「しらふ」と「好奇心が強い」を組み合わせた造語)は厚生労働省の調査(2019年)では、18%と今のところは少数派。

作成:新ひだか町立病院

❀ 町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❀ 三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地