



## 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
千田 信之

「痛風発作」は、血液中の「尿酸」が過剰となり、関節内に尿酸塩の結晶として蓄積され、炎症を起こしている状況で、関節が赤く腫れ激しい痛みを伴います。好発部位は足の親指の付け根ですが、他の関節に認めることもあります。

尿酸は、すべての生物の細胞内に存在するプリン体が肝臓で分解されてできる最終代謝産物です。プリン体はビールに多く含まれていることはご存じの通りです。また、内臓や肉、魚、魚卵などにも多く含まれています。プリン体の80%近くは体内で産生され、食事や飲み物から体内に取り込まれるプリン体は20%程度に過ぎません。細胞は常に新しい細胞へと置き換わり、古い細胞が壊されるときに、プリン体が細胞外へ出て尿酸となります。

尿酸は、血液中に溶け込んでおり、腎臓から排せつされます。通常は体内における尿酸の生産量と排せつ量はほぼ同じで、血液中の尿酸量は一定に保たれています。

「高尿酸血症」は、尿酸の産生増加や腎臓からの排せつ低下により生

## 風が当たるだけでも痛い「痛風」

じます。プリン体の摂取過剰や飲酒や肥満、ストレスなどにより、尿酸の産生が増加します。プリン体ゼロのビールでも、アルコールが分解される過程で、プリン体が造られ、尿酸値を上昇させます。大量のビールを飲むことはプリン体摂取過剰となるだけでなく、アルコールの分解過程で産生される尿酸が問題になると考えられます。

高尿酸血症を改善し痛風発作を予防するためには、プリン体の多い食品を避けることも必要ですが、体内で産生されるプリン体を増やさないことが最も大切です。生活習慣を改善し、尿酸値をコントロールするように努力してみましょう。食事は、バランスを重視し体重を増やさないことが大切で、アルコールはプリン体の多いビールを避けるよりも、全体のアルコール量を減らす努力が必要になります。また、運動は継続的な有酸素運動がお勧めです。

「千田内科／青葉区荒巻」



# 機械・器具・設備・車輛の総合リース

## 機械・器具・設備のリース

- |               |        |
|---------------|--------|
| 事務用機器         | 情報関連機器 |
| 産業・工作機械       | 土木建設機械 |
| 輸送用機器         | 医療機器   |
| 商業・サービス業用機械設備 |        |

## 自動車（業務用）リース

# 七十七リース株式会社

本社 仙台市青葉区本町二丁目15番1号 ☎(022)262-4341(代) 石巻営業所 石巻市立町一丁目4番15号 ☎(0225)94-0810  
古川営業所 大崎市古川駅前大通二丁目4番26号 ☎(0229)23-0037 ホームページアドレス <http://www.77lease.co.jp>