



かわぐち内科クリニック NEWS

尿酸値は痛風以外にも影響あり?!



年度末、宴会も多くなるこの季節：尿酸値を気にするかたも多いのではないのでしょうか。

尿酸は体の中に常にあるもので7.0mg/dl以下に保たれています。

プリン体を多く含む食事や大食い・飲酒・肥満・脱水・ストレスなどがある場合、バランスが崩れ高値となります。

尿酸値が高くなると痛風というイメージがありますが、腎障害、尿路結石、動脈硬化、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の合併にもつながります。

尿酸値は日々の運動や食事で改善できることも多いので、この機会に生活習慣を見直してみましよう。

あなたの尿酸値いくつですか？



生活改善のポイント

- ・食事は腹八分目。
- ・アルコールを減らす。
- ・こまめに水分をとる。
- ・適度な運動を行う。

太らないことが大切です。

プリン体が多く含まれる食べ物は牛肉、鶏肉、レバー、イワシ、かつお節、白子、サンマ、マグロ、魚の干物、スルメなどです。

実はアルコールの中で一番プリン体が多いとされるビールはこれらの食材に比べると、含まれる量は少なめです。しかしアルコール自体が体内の尿酸を増やす原因となるので、ビールに限らず飲み過ぎには注意しましょう。

実はこの人こんな病気だった！

フランクリン・D・ルーズベルト(1882年-1945年)

*高血圧

1933年にアメリカ大統領に就任したルーズベルトは戦時指導者として高い評価を受けており、アメリカ大統領で前例の無い4選を果たしました。彼は39歳の時にポリオにかかり、以降は車椅子で生活をしていました。

就任当初のルーズベルトの血圧は137/78でしたが、1937年には162/98、1944年には260/160まで上がりました。

体調の悪い中でも第二次世界大戦終結に向けてヤルタ会議に参加するなどの無理がたたりに1945年4月に脳出血を起こし帰らぬ人となりました。この時、血圧は300/190もあったとのこと。早い段階で血圧の治療を行っていたら、長生きして原爆が投下されることがなかったかもしれません。



今月のクイズ

次の3つのうちプリン体が一番少ないものはどれでしょう？



- 1.イクラ
- 2.鶏卵
- 3.キャビア

答えは裏面へ。

プリン体って何ですか？

