

原因物質「プリン体」が増える原因

痛風を起こす原因物質である尿酸は、「プリン体」という物質が材料となつてつくられています。プリン体は細胞に含まれていて、遺伝子を構成する重要な物質の1つです。体内にプリン体が増えてくる要因は主に、3つあります。

①新陳代謝

体を構成している細胞には、プリン体が含まれています。体では常に新しい細胞が生まれ、古い細胞が分解されています。この新陳代謝によって、分解された細胞の中にあるプリン体が放出されます。

②エネルギー代謝

プリン体は、体を動かすなど、エネルギーが必要なときに使われています。プリン体は使われることで形を変え、体の中に放出されます。

③食品からの摂取

食品に含まれるプリン体が、それを食べることで体内に入ってきます。

予防：アルコールやプリン体の多い食品は適量を心がける

尿酸値を適正に保つためには、飲酒や食事に気をつける必要があります。ビールにはプリン体が多く含まれるのでよくないといわれています。しかし、アルコール飲酒は、種類に関係なく注意しなければなりません。また、アルコールだけでなく、プリン体の多い食品にも注意が必要です。

痛風や高尿酸血症の人は、1日の摂取量を400mg以内にするのが勧められています。

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう 肝酒蒸しなど
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、 マアジ干物、サンマ干物など
少ない (50~100mg)	ウナギ、豚ロース、牛肩ロース、牛タン、ベーコン、 ほうれんそう、カリフラワーなど
極めて少ない (~50mg)	魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼ちくわ、カズノコ、豆腐、 牛乳、チーズ、鶏卵、じゃがいも、さつまいも、米飯、 そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、ひじき、 わかめなど

急増する痛風  
つうふう

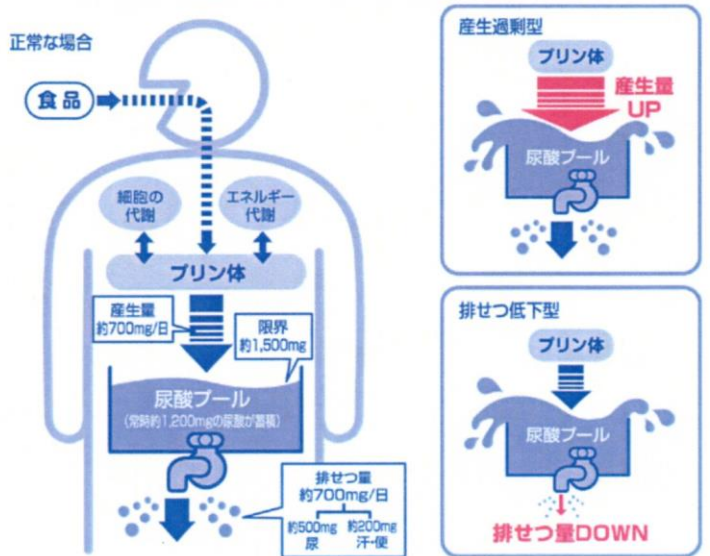
痛風を予防しよう！



「痛風」は、体内に「尿酸」という物質が増加すること  
で起こる病気です。  
痛風で現れる特徴的な症状は関節の腫れを伴う痛みで  
す。症状は、どの関節でも起こりえますが、最もよく現れ  
るのが足の親指の付け根の関節です。赤く腫れ、歩行困難  
になるほどの強い痛みがあります。このような症状が現れ  
る状態を「痛風発作」といい、「風が吹いても痛い」とい  
われています。  
日本では痛風患者の9割を男性が占めています。痛風は  
男性ホルモンと関係があるため、男性に圧倒的に多く見  
られます。男性ホルモンの働きによって、体内の「尿酸」の  
量が増えやすいのです。  
女性でも、女性ホルモンの分泌が少なくなる閉経後に、  
痛風を起こしやすくなります。

プリン体が分解され、尿酸になる

プリン体は肝臓で分解されて尿酸となり、腎臓を通して体  
外へ排出されます。体の中で古くなった細胞が新陳代謝に  
よって分解されるときに、プリン体が放出されます。



◆肥満を改善するだけで尿酸値  
が下がることもある！

肥満があると、「インスリン」とい  
う血糖値を下げるホルモンが効  
きにくくなります。この状態を  
「インスリン抵抗性」といい、それ  
に対抗しようとインスリンの分泌  
量を増やします。そうすると、腎  
臓で「乳酸」という物質の吸収が  
高まります。乳酸が増えると、尿  
酸の排出を妨げてしまうため、尿  
酸値が高くなりやすいのです。



☆☆☆施術所インフォメーション☆☆☆

そろそろ花粉が舞う季節になってきました。く  
しゃみをするると全身に力が入って、場合によっ  
ては腰や背中、首などを痛めることもあります。  
ひどくなる前から薬を飲むことも大事です  
が、合谷や迎香などのツボを刺激するのも効果  
的です。合谷：親指と人差し指の間。迎香：鼻  
の膨らんだ部分の指一本分外側。

## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

体の痛みを改善するには運動や日常生活の動作を改善することが必須です。そうしないと、『なかなか痛みがなくなる』『またすぐに痛くなる』という結果となります。自分で言うのもなんですが、どちらかというと温厚な私ですが、時には厳しいお話をするかもしれませんのでお許してください。



今年で21回目になるおひなさま。毎年寒い時期に飾るので手がかじかんで小物など思うようにいかないこともあります。ぼんぼりに灯りをつけたときはうれしい気持ちになります。それなのに次女いわく「いつしまうの？ なんだか怖いんだよねえ」(理枝)



運動をしたほうがいいと思っても、「実行できない」「続かない」という人が多いと思います。私もそうです。(\*\_\*) 目標を立てて、それが達成できたら自分にご褒美でもしようかと考えているところです。(真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設  
Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠償)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

