

健康だより

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えて、きもちも新たに意気揚揚としている様子がうかがえます。2003年も皆さまが健康に過ごせるよう、健康に関する情報を発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

年末からお正月にかけて、飲む機会・食べる機会が多く、からだがお疲れぎみではありませんか？今回は、痛風について特集します。

ある日とつぜん^{げきつう}激痛におそわれる。

痛風がどのようなものかご存知でしょうか。はじめて痛風の発作をおこした人に聞くと、ほとんどの方は、「それまで自覚症状はなかった」といいます。尿酸値の高い状態がつづき、結晶化して足の親ゆびなどの関節にたまるため、ある日突然歩けなくらいの痛みをとまなう発作

におそわれるのです。その痛みは2～3週間つづいたあとに、ス～ッとなくなります。

一見、元気にみえても、ある日なんの前ぶれもなく、「痛風」の激しい発作におそわれる男性が増えています。以前はぜいたく病とよばれていましたが、必ずしもそうとは限りません。

かたよった食生活やストレスのたまる生活などが関係しています。

ふだんの生活を少し改善するだけで、「痛風」にまでいたらない可能性はぐ～んと高くなります。



～動きざかりの中年男性はとくに注意～

痛風は、圧倒的に男性におおく、女性ではほとんど見られません。尿酸のもとになる物質をたくさんとるときは要注意です。その尿酸のもととなるプリン体をおおく含むものの代表はビール!! ですから、ビールを飲む機会がおおい季節はとくに気をつけましょう。