

# 金銀花



渡辺薬局

Tell 0551-22-6161

今年も「夏日」が出る季節になり、日中も暑く感じるようになりました。

先日、入浴中にふと天井を見上げると、なんと、黒カビが！！寒い間はおとなしくしているカビ菌も時期が来るのをじっと待っていたのですね。こんなところにも小さな微生物の底力を感じましたが、早速退治しました。

これからカビの季節になりますので、食品にも気をつけましょう。



## 【健康診断結果から】

新年度になると健康診断を受ける方が多くなります。そろそろ結果が戻ってきて、ほっとしたり心配されたりしていらっしゃるのではないのでしょうか。

最近では痛風の原因になる尿酸値が高いかたが多いようです。

「痛風」はある日突然に関節が腫れて痛みに襲われる病気です。痛風の原因物質は尿酸ですが、尿酸はとくに足の関節に溜まりやすいという性質があるので、最初の痛風発作の7割は足の親指第1関節に症状が出ます。

尿酸はプリン体が肝臓で分解されたものですが、プリン体は人間の細胞に必ずある物質で、なければ困る成分です。

しかし、体内でプリン体が増え過ぎると、尿酸の腎臓からの排泄が追い付かずどんどん溜まってしまいます。

高尿酸血症が続くと腎臓の中に尿酸の結晶がたまる「痛風腎」になり、腎機能が低下します。

進行すると透析治療が必要になるので注意が必要です。

他にも尿酸の結晶が尿路につまり激痛を引き起こす「尿路結石」などがあります。

プリン体が多い食品は、あんこうの肝、レバー、ホルモン、カツオ、イワシ、海老、魚の干物などです。ビールにはプリン体が多く含まれるので、もつ焼きにビールは痛風にとって最悪の組み合わせです。

和食なら良いだろうと思いがちですが、カツオ出汁や煮干し出汁も痛風に良くありません。

そして、肥満の場合は内臓脂肪がインスリンの分泌を増やし、増えすぎたインスリンは尿酸の排泄を妨げるので、ダイエットをして内臓脂肪を減らすことを心がけましょう。

30歳以上の男性で肥満、外食やコンビニ食が多く、不規則な生活、ビール好きでストレスが多いひとは要注意です。お気をつけください。

溜まった尿酸を排泄するには血流を良くしなければなりません。冠元顆粒は痛風にも応用できますが、痛風の発作時は炎症を起こしているため田七人参がおすすめです。

尿酸値を下げる薬も有効ですが、まずは、生活習慣を改め、食生活を考えましょう。

