

第1回

痛風

知って得する

ヘルシーライフ

あなたの健康づくりに役立つ情報をお届けします

激烈な関節の痛みが特徴の痛風は、関節炎の一種で、誰の体内にもある尿酸が結晶化して起こる病気です。生命に関わる重篤な合併症を起こす危険性もあります。

尿酸値が高い人＝痛風予備軍

「尿酸値が高い」といわれたことはありませんか。尿酸とは、身体の代謝によって生じる老廃物で、食物に含まれるプリン体も尿酸のもとになります。こうして生じた尿酸は主に尿中に排泄されますが、排泄低下、生産過剰などで体内に尿酸が溜まった状態が続くと尿酸が関節の中で結晶化します。

尿酸値が、1デシリットル中7.0ミリグラムを越えたら危険信号

尿酸値が高い人＝痛風予備軍

ステージ1 無症候性高尿酸血症期

ステージ2 痛風発作期

特に多いのが、唐突に足の親指の付け根に激痛が走り、患部が赤く腫れ上がった歩行も困難になるケースです。痛みは24時間以内にはピークに達し、数日から10日間ほど続きます。放置していると発作の回数が増えていきます。

ステージ3 慢性痛風期

痛風が高度に進行してしまった状態で、2の時期に適切な治療を受けていない、もしくは治療を中断したなどにより発作が慢性化します。糖尿病、高血圧などの

ラリーの応酬で楽しく交流

12月1日(日)、第26回 ザ・卓球INすえ(須恵町体育協会主催)が町立卓球場で行われました。

この大会に、初心者からベテランまで、卓球愛好者119人(30チーム)が参加し、楽しくも白熱した試合が繰り広げられました。会場内には、選手を元気づける声や笑い声などのさまざまな声が響き渡っていました。

大会結果は次のとおりです。(各部3位まで)

ベテランの部 ①須恵クラブA②須恵クラブB③須恵クラブC

一般の部 ①須恵中A②甲植木A③乙植木A③さわやかA

初心者の部 ①STC2②T・Tキッズ③STC1



巧みなラケットさばきで打ち返していました

手作りしめなわで新年を

12月14日(土)、しめなわ作り教室が歴史民俗資料館で行われました。これは、手づくりのしめなわで新年を迎えてもらおうと同館が毎年行なっているものです。今回は、「社会力育成塾」に参加している子どもたちを含め、40人が参加して行われました。

先生のお手本を見ても、なかなか上手に縄をなうことができませんでしたが、丁寧な指導を受け、立派なしめなわを完成させました。



立派なしめなわができました

日々の努力が結実

11月24日(日)、第23回九州地区選抜空手道選手権大会が直方市で行われました。中学1年生女子形の部・組手の部に出場した古泉亜実さん(甲植木区)が大活躍。形の部では惜しくも2位に終わりましたが、組手の部では見事優勝を果たしました。

亜実さんは、「小学校1年生から毎日、双子の姉と練習をしています。今大会では優勝を目指し、気合いを入れて出場しました。優勝が決まった時は、とてもうれしかったです。応援してくれた家族にとっても感謝しています。来年の県大会も入賞し、全国大会ではベスト7を目標に、毎日の練習をがんばります。」と話されていました。



さらなる活躍を期待しています

尿酸値を上げる危険因子をチェック!

- 男性である
- 30歳以上である
- 太っている
- 管理職である
- 食事・お酒の量が多い
- 高血圧の薬を飲んでいる
- 腎臓結石がある
- ストレスが多い
- 血縁に痛風の人が居る
- 激しいスポーツを好む

4つ以上当てはまったら要注意!

女性ホルモンには尿酸値を下げる作用があると考えられていて、痛風患者の99%は男性です。

飲食物中に含まれるプリン体から生じる尿酸は全体の約20%

尿酸を生成するプリン体は、飲食物からだけではなく、体内の代謝によって生み出されるものもあります。体型、生活習慣、食事、飲酒など、さまざまな面からの対策が有効です。

痛風の予防と改善

ポイント1 朝食に重点を置く

痛風患者の2人に1人は肥満傾向。そ

ここで肥満を助長する「夕食に高カロリーの食事習慣」から「朝食重視」にシフトしましょう。

ポイント2 アルカリ化する食品を摂る

ホウレンソウやゴボウなどの野菜やワカメ、コンブなどの「アルカリ化する食品」は、尿酸を溶かします。

ポイント3 煮汁は捨てる

プリン体は水溶性であり、調理中、肉や魚の煮汁に溶出するので、煮物など水を使った料理を食べると、プリン体を控えることができます。

ポイント4 水分を十分にとる

尿酸は尿から排泄されるので、水分を十分に摂って尿量を増やすようにしましょう。