



# ヘルスアップ ニュース

## 10月号 [Vol.39] フジカワ調剤薬局

10月号 平成29年10月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

### 痛風

#### ●○痛風とはどんな病気?●○

「痛風」は、足の親指などの関節に、激しい痛みを伴う関節炎の発作(痛風発作)が起こる病気です。圧倒的に男性に多く、最近では病気発症が若い世代にも増えています。痛風は、体内で作られる尿酸という物質が上手く処理されなくなって、関節などに溜まり、それが引き金で炎症を起こす病気です。名前が示すとおり「風が吹いて、患部に当たるだけで激痛を感じる。」という程の痛みが起こるのが特徴です。



#### ●○痛風の原因と痛風発作●○

健康な人の体内にある尿酸の量は1200mg前後で、この内500~1000mgが毎日新陳代謝によって新しくなっています。尿酸は代謝時に遺伝子の構成成分の核酸が分解されて出来る物質です。つまり尿酸は生命を維持する為に行われる新陳代謝によって生まれる老廃物といえます。通常、この血中濃度は一定レベル(尿酸プール)に維持されますが、食品からの過剰摂取や排泄能が低下した時、そのバランスが崩れ高尿酸血症を招き、長くその状況が続くと痛風発作を発症します。この尿酸値がプールの限界(基準値の7mg/dL)を超えた場合を「高尿酸血症」といい、放置すると患部に尿酸結晶が蓄積して痛風を起こします。

#### 《痛風は3つのタイプに分類される》

◇尿酸過剰生産型：生産される尿酸の量が排泄能力を超えて、体内の尿酸量が増えてしまうもの。体質や生活環境に影響を受け易い。

◇尿酸排泄低下型：日本人に多いタイプ。腎臓から尿酸の排泄量が減るため、体内の尿酸の量が増加したものの。

◇混合型：上記二つが混じったタイプ

#### ●○痛風はいろんな合併症を招く!●○

痛みより本当に怖いのはこの痛風とともに起こる合併症であり、中でも一番関連性があるのが腎障害です。尿酸値が高い状態が続くと、腎臓の働きである老廃物を処理する事が難しくなり、最終的には腎不全になってしまいます。その他、尿路結石や虚血性心疾患、脳血管障害など様々な疾患を合併します。痛風は関節に激痛を起こすというだけでなく、重要な臓器に障害をもたらす全身病であり慢性病なのです。

#### 痛風対策—日常生活ワンポイントアドバイス—

##### ◇プリン体の多い食べ物やアルコールを摂り過ぎない

食事によるプリン体から作られる尿酸は全体の20%程度であり神経質になる必要はありませんが、摂り過ぎには注意しましょう。特にビールはプリン体の量が多いため飲みすぎは止めましょう。

##### ◇水分を多く摂りましょう

水分を多めに摂ると血液が濃くなるのを防ぎ、さらに尿量を増やすため、尿酸が排泄されやすくなります。痛風の人には1日約2L位水分を摂りましょう。

##### ◇痛風改善には適度の運動がよい

激しい運動を行うと筋肉で尿酸の原料が作られてしまいます。ウォーキングなど適度な有酸素運動をお勧めします。



### \*今月の出来事\*

#### 『認知症サポーター養成講座』に参加して

薬剤師会では、高齢者が増える中、認知症サポーターの層を広げ、地域ぐるみの見守り体制をつくろうと27日、みよし地域包括支援センターによる「認知症サポーター養成講座」を開いて頂きました。主任介護専門員の方から認知症について話を聞いたり、センター職員による寸劇を見たりして認知症の人との接し方などを学びました。その後グループに分かれ、「こんな時、誰に相談したらいいのか?」を話し合ったりしました。

認知症について正しく理解でき、そっと見守り、そっと手助けすることの大切さなどを学ぶことができました。今後は「認知症サポーター」として、地域の高齢者たちの「つえ」になれるよう努めていきたいと考えています。



### —明笑気楽—「知って得する雑学」

#### 秋の日暮れを表す『秋の日は釣瓶落とし』って?

釣瓶とは井戸の水をくむ桶のこと。釣瓶に竹竿をつけたり、縄ひもに結んで滑車を通して水をくみ上げた。いずれも手を離せば自重で落ちる仕掛けである。

「秋の日は釣瓶落とし」とは、日没時刻が日に日に早くなる秋の日暮れを、釣瓶が井戸の水面に一気に落下する様子にたとえたものである。

実際に日の入りの時刻は、6月下旬から7月上旬までの間にはわずか1分早まるだけ。ところが秋になると1日あたり1~2分ずつ早まり、10月下旬から11月上旬では20分も日没が早くなる。そのため、夕方の同じ時間でも、もう真っ暗ということがある。ふと気付くと、冬の到来を予感させるものである。

### 秋の実りを満喫

10月ともなると朝晩吹く風もひんやりして、秋の深まりを感じる頃となってきました。「暑さ寒さも彼岸まで」と昔から言われますが、いつの間にかそんな時節になってしまったのですね。

収穫の秋・実りの秋です。先日近所のお客さまから頂いたさつま芋を、早速鉄鍋の中に石を敷き詰めて石焼きにしてみました。ホクホクで甘くて、とっても美味しい石焼き芋ができました。「これうちで採れた野菜と栗じゃ。まあ食べてみて」そう言っ



てたびたび持ってきていただく、温かなお気持ちのおすそ分け。本当にありがたいことです。丹精込めて育てた秋の収穫物。主人と二人夢中になって、この秋の味覚を堪能いたしました。ごちそうさまでした。

由紀子

### \* 10月のイベント情報 \*

#### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

#### \* 10月健康宝くじ 当選番号発表 \*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

- 1等賞 5336
- 2等賞 5475
- 3等賞 074 499
- 4等賞 009 125 273 328 453
- 5等賞 01 17 34 46 59 67 86 94



ひとりのお酒うまからず秋の夜を  
ひりひりと囁む青唐辛子  
堀江市清 遺歌集より