

▶ 特集 夏は痛風に注意！
▶ スタッフコラム ナスと豆腐の簡単炒め

▶ 胃と腸の話 小腸の病気ってなにかあるの？
▶ 食べ物よもやま話 パナナ

庭先のひまわりがきれいな季節になりました。日本では観賞することの多いひまわりですが、ひまわりの種は栄養豊富なことから種を食用にしたり、種を原料に油（サンフラワーオイル）を抽出したりと世界中で広く活用されています。最近では栽培しやすい小型のひまわりも出ています。夏の花ひまわりを楽しみましょう。



若い世代に増えてきた痛風

暑い夏に気をつけたい病気に“痛風”があります。痛風とは足の親指の関節などが張れて突然の激しい痛みで襲われる病気で「風が吹いても痛い」ということから“痛風”と呼ばれるようになりました。痛風発作の背景には体の中で作られる尿酸が増える“高尿酸血症”があります。尿酸は細胞の代謝などの役目を担っている“プリン体”という成分が肝臓で分解されて生じる老廃物です。体内で利用されなかったプリン体は尿酸となって体外に排出されますが、尿酸が過剰に体内に蓄積された状態を“高尿酸血症”と呼び、女性より男性に多い病気です。尿酸が高くなっても自覚症状はありませんが、高い状態が続くと痛風発作を起こすことに加え、腎機能を低下させたり尿路結石を起こしやすくなります。検診などで尿酸値の高さを指摘されたら放置せず治療をすることが大切です。

痛風はかつては肉やお酒など贅沢な食べ物を食べる人に多いことから“贅沢病”と言われ、戦前の日本にはほとんど見られませんでした。ところが高度経済成長後、飽食の時代に向かうにつれ患者数も急増、この30年間で約5倍に増えています。1965年頃は50歳代で痛風になる人が多かったのですが、食生活の欧米化や生活習慣の変化により現在では30歳代での痛風患者が多くなっています。



夏は痛風に注意！

大量に汗をかくと脱水になりやすく、血液中の尿酸値の濃度が上がり痛風発作をおこします。夏はビールのおいしい季節ではありますが、ビールにはプリン体が多く含まれることに加え、アルコールは利尿作用があり脱水を起こしやすくなります。夏は痛風発作の起こりやすい季節と心得、飲みすぎには気を付けましょう。痛風発作の起こりやすい部位や症状などは以下ようになります。

【痛風発作の起こりやすい部位】

足の親指の付け根 アキレス腱 足首 膝 足の甲 手指の関節など

＊足の親指の付け根が一番多い

【痛風発作の症状】患部の腫れ、痛みなど

【痛風発作の引き金になるもの】

アルコール摂取 食べすぎ 脱水（激しい運動後など） ストレスなど

痛風によく似た偽痛風とは

痛風とよく似た病気に“偽痛風”といわれるものがあります。偽痛風とは膝関節・手関節・足関節など大きな関節に激しい痛みが起こり関節の腫脹や発赤がみられる病気です。痛風とよく似た関節炎の症状を起こしますが、原因は高尿酸血症ではなくピロリン酸カルシウムという物質が結晶となって関節組織などに沈着することで起こります。偽痛風は高齢者に多く、男性より女性に多い傾向があります。

偽痛風も数日で自然軽快しますが、関節リウマチと症状が似ています。痛みが続く場合は病院を受診し診断治療を受けるようにしましょう。



日常生活でできる痛風予防

高尿酸血症は生活習慣と密接にかかわっており、高血圧や脂質異常症といった生活習慣病の一つに数えられます。痛風発作がないからと言って、尿酸値を高いまま放置すると他の生活習慣病を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞につながる場合があります。健康寿命を長くするためにもまずは生活習慣を見直し、改善に努めましょう。

1. プリン体をとりすぎず、野菜中心の食事をしましょう

尿酸の元となるプリン体を多くとりすぎると痛風発作を誘発します。プリン体はほとんどの食品に含まれていますが、アルコール類やレバー、魚の干物、白子魚卵には特に多く含まれます。プリン体を含む食事のとりすぎは避けて野菜中心のバランスよい食事を心がけましょう。野菜や海藻類は尿酸を下げる働きもあるので心がけて多くとりましょう。

2. こまめな水分補給をしましょう

脱水にならないよう、十分な水分補給をしましょう。ただ甘いジュースや清涼飲料水の飲みすぎは肥満につながるので注意が必要です。



3. 適度な有酸素運動をしましょう

短距離走や筋トレなど激しい運動は一時的に尿酸値を高めてしまう場合があります。尿酸値を下げるのにおすすめなのはウォーキングなどの有酸素運動です。週2～3回1回30分程継続して行うと効果的です。

4. ストレスと上手に付き合しましょう

過剰なストレスは痛風発作を誘発することがあります。自分の好きなことを見つけて気軽に楽しむことなどでストレスとうまく付き合うようにしましょう。

胃と腸の話

小腸の病気ってなにかあるの？

小腸の病気ってあまり聞くことはありませんね。例えば胃や大腸だと、ガンはありますが、小腸ガンになった人なんて多分聞いたことがないと思います。確かに小腸ガンはごくまれで、小腸ガンの発生は我が国で年間3000例ほどと言われています。ガン以外にもあまり小腸の疾患にお目にかかることはありませんね。

小腸はご存知のように、大変長い臓器です。成人では6～7メートルに達し、すべての臓器の中で断然トップです。内腔は絨毛と言われる細かい突起で覆われており、その表面積はなんとテニスコート一枚分もあります。そんなとてつもなく大きな臓器なのになぜ病気が少ないのでしょうか。

小腸には強い免疫機能が備わっていて、全身の免疫にかかわる細胞の半分は小腸にあると言われております。食物が分解、吸収され、残渣が通過していくうえで、毒性の物質も生じるわけですが、その免疫力で有害な物質を常に排除しています。また、小腸粘膜は代謝が大変早く、3日ほどで小腸粘膜の細胞は脱落、再生しています。こんなことが、ガンを含めて小腸の疾患が少ない理由と考えられています。たまには小腸にも心を寄せてあげましょうね。



宮原一登氏写真展

現在院内で宮原一登氏（下諏訪町）による写真展を開催しています。

四季折々の美しい写真をお楽しみ下さい。



スタッフコラム ナスと豆腐の簡単炒め

看護師

【材料1枚分】

ナス	1本
木綿豆腐	2/1丁
ごま油	適量
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ	大さじ2
小ネギ(小口切り)や七味	お好みで

【作り方】

- ①ナスのへたを切り落とし、縦半分に切り乱切りにし、豆腐は一口大に切る。
- ②ごま油を引いたフライパンにナスを入れて炒め、その後豆腐を加えて軽く炒める。
- ③スペースを空けてマヨネーズを加えて溶かし、全体になじませていく。
- ④めんつゆを加えて豆腐を崩さないように全体になじませて、水分がある程度飛んでしっかり味がなじめば出来上がり！

認知症のこと
一人で悩まないで！

“家族のつどい”

8月6日(水)

14:00～15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

7月 バナナ

語呂合わせから8月7日はバナナの日です。

バナナの栽培に適した場所は平均気温が20～30℃で年間通して15℃以上を保てる場所です。国内の流通量の99.9%以上が輸入品でその75%がフィリピン産です。国内では沖縄県や小笠原諸島で露地栽培が可能ですが、気温が8～10℃を下回ると生育が止まり枯れてしまう事もあるので、ハウス栽培が主になります。近年の農業技術の発展により北海道でもバナナの栽培が行われています。調べてみると県内でも松本市で栽培されているそうです。国内産は無(低)農薬栽培で樹上で完熟させてから収穫するため「栄養豊富な皮も薄く、皮ごと食べられる」とその安全性と希少性から1本数百円で売られています。

バナナは手軽に栄養補給ができるので、朝食やスポーツ選手のエネルギー源に向いています。先日バナナは、すいかよりGI値(食後の血糖値の上昇を示す指標)が低いので血糖値が上がりにくいという

TVを見ました。しかし、GI値測定の基準や1回に食べる量などを総合的に考えると、バナナがすいかより血糖値が上がらないとは言いきれません。エネルギーの摂りすぎや血糖値が気になる方はご相談ください。

世界では加熱調理したバナナを主食にしている国もありますが、私達は生食する事が多いです。何日か美味しく楽しむには1本ずつラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存すると良いです。常温保存の場合は接地面が黒ずんでくるのでバナナスタンドにつるしておく方が良いです。皮をむき、冷凍保存もお勧めです

管理栄養士

