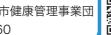
新発健_{vol.17}

春日井市鷹来町1丁目1番地1 公益財団法人春日井市健康管理事業団 TEL: 0568-84-3060



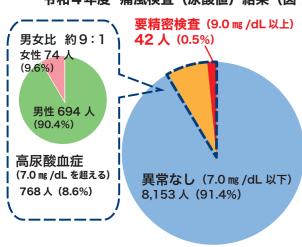




痛風はかつて、おいしいものをたくさん食べる人に多いと言われ、「ぜいたく病」と呼ばれていました。「国 民生活基礎調査」によると、1986年は約25万人だった痛風患者は、2019年には約125万人と約30年で 100 万人も増えています。

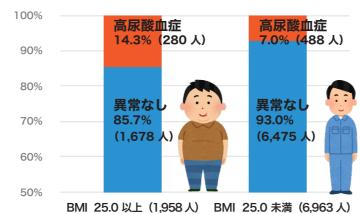
令和4年度に、当センターの人間ドックにて痛風検査(尿酸値)を受けられた方は8.921人で、そのうち 尿酸値が 7.0 mg /dL を超える高尿酸血症の方は 768 人でした (図 1)。また、尿酸値が 9.0 mg /dL 以上の 42 人が「要精密検査」と判定されました。高尿酸血症の方の性別は、男性が694 人(90.4%)、女性が74 人(9.6%)で、実際、痛風を発症するのはほとんどが男性ですので、男性は特に注意が必要です。また、痛風 患者には肥満の人が多いと言われています。肥満の目安となる BMI で高尿酸血症の割合を比較してみると、 BMI が 25.0 以上の群で高尿酸血症の割合が高いことがわかります(図2)。

令和4年度 痛風検査(尿酸値)結果(図1)



痛風検査(尿酸値)を受けられた方 8,921 人

令和4年度 BMI と高尿酸血症の割合 (図2)



異常なし (尿酸値 7.0 mg /dL 以下) ■ 高尿酸血症 (尿酸値 7.0 mg /dL を超える)

活動 報告

春日井市制 80 周年記念事業

「100まで元気塾」を開催しました!

「春日井市制80周年記念事業」は、「先人の歩みと未来をつなぐ'かすがい'」をテーマとして、春日井市、 市民団体及び企業が力を合わせて多彩な記念事業を実施するものです。

ここがポイント!

「人生 100 年時代」を元気で安心して過ごせるよう、自分の頭から 足先までの健康をコーディネートできる知識と技術を身につけるため、 「100 まで元気塾」と題して、さまざまな分野の講師を招き、講話 と実技を行いました。



7/5 (水)

認知症とその予防から 考える健康と長寿

(講師)

国立長寿医療研究センター 主任研究員

05 8/2 (水)

フレイル予防のための 生活習慣と食習慣

保健センター 保健師・管理栄養士 <u>02</u> 7/12 (水)

コグニサイズに挑戦して みましょう! (実技)

健康マイスター ボランティア

06_{8/9 (水)}

100 まで歩こう! 元気モリモリウォーキング

全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター

7/19 (水)

歯と口腔から考える 健康と長寿

(講師)

春日井市歯科医師会理事 歯科医師

睡眠から考える 健康と認知症予防 ~すっきり眠れる処方箋~

生命健康科学研究所

簡単筋トレ・ストレッチ (実技)

(論論)

保健センター 健康運動指導士

8/30 (水)

転ばぬ先の知恵

~ 福祉・介護サービス 利用について~

地域包括支援センター 主任介護支援専門員



第2回 コグニサイズに挑戦してみましょう!



第4回 簡単筋トレ・ストレッチ



第6回 100まで歩こう! 元気モリモリウォーキング

講座を終えて…

60歳代から90歳代までの31名が参加され、受講者の健康への関心の高さがうかがえました。

「認知症とその予防から考える健康と長寿」では、講座終了後のアンケートにおいて、回答者のうち約95%の方が、 「非常に満足」「やや満足」と答えていただきました。

また、「コグニサイズに挑戦してみましょう!」では、「非常に満足」「やや満足」が約82%で、感想も「講習会で初 めて笑いました、サポートしてくださる方がとても親しみやすかった」とのことでした。

「転ばぬ先の知恵~福祉・介護サービス利用について~」では、「年齢からみて大切なお話だと思いますが、気分が 沈む、聞きたくなかった」というご意見もありましたが、「非常に満足」「やや満足」が約86%となりました。この ようなさまざまな意見を参考にし、今後の講座につなげていきたいと思います。

総合保健医療センター(鷹来町)と保健センター(中央台)では、認知症予防やフレイル予防に役立つ「お気軽運 動教室」や「簡単体操教室」などさまざまな教室を開催しています。ご自分の健康のために「最初の一歩」を踏み 出してみてはいかがでしょうか。

公益財団法人春日井市健康管理事業団 https://www.kasugai-kenkou.com/

春日井市健康管理事業団



痛風について知るう

痛風は激しい関節炎を引き起こす病気です

私たちのからだの中には、新陳代謝 や運動によるエネルギーを受け持つ物 質が分解されてできた老廃物(尿酸) が一定量あります。8割は尿や消化管 から体外に排泄されますが、何らかの 原因で血液中の尿酸値が高い状態が続 くと、血液内に尿酸が溶けずに結晶化 し、関節に蓄積されていきます。



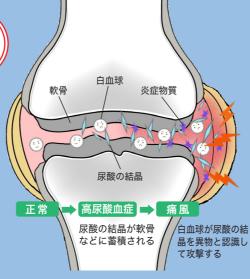
高尿酸血症

7.0 mg /dL を超えた状態

痛風の

原因!

血液中の尿酸が 7.0 mg /dL を超 えた状態を**「高尿酸血症」**とい います。しかし、高尿酸血症は 自覚症状がないまま進行するため、 放置していると、何の前触れもな く、ある日突然、足の親指などの 関節が大きく腫れ、激しい痛みに 襲われます。この症状は発作的に 起こることから「痛風発作」と呼 ばれています。



痛風発作は、尿酸の結晶に対してからだの免疫細胞 である白血球が反応し、攻撃するときに炎症物質が 放出されて起こります。

霜風。高尿酸血症の疑問あれるれ

尿酸値が低いのに痛風発作が 起こることがある?

一般的に、尿酸値が 7.0 mg /dL を超えた 状態が続くと痛風を発症するリスクが高ま るとされていますが、尿酸値が 7.0 mg /dL 以下でも痛風発作を起こすことがあります。

激しい運動や無理な動きをしたことがきっ かけとなることも少なくありません。

痛風で足の指が痛むのはよく聞 きますが、膝が痛むこともある のですか?

痛風発作で痛みを感じる部位は、約7割が 「足の親指の付け根」といわれています。そ の他の部位には、足の甲、アキレス腱、足首、 くるぶし、膝などがあります。

なぜ女性に痛風が少ないの?

女性に痛風が少ないのは、女性ホルモンに 尿酸の排泄を促す働きがあるためです。閉経 などで女性ホルモンの分泌が減ると、尿酸値 の上昇を抑える働きが弱くなり、女性も痛風 になることがあります。

尿酸値が高くても、痛風にな らなければ大丈夫?

尿酸値が高いと必ず痛風発作を起こすわけ ではありません。実際は尿酸値が高くても痛 風発作を起こさない人のほうが多数派です。

しかしながら、痛みが出ないからといって 高尿酸血症を放置すると、さまざまな病気を 引き起こすリスクが高まります。

高尿酸血症によるリスク







脳血管疾患 心筋梗塞•狭心症

慢性腎臓病

尿酸値が上昇する原因は何?

尿酸値が上昇する原因には、肥満、プリン体 の多い食生活、水分不足、過剰な飲酒、ストレ ス、激しい運動、遺伝など、様々なものがあり ます。生活習慣の中で尿酸値が上昇する原因を つくっていないか振り返りましょう。

放置すると合併症のリスクも…

痛風発作は一時的なもので、しばらくすると 症状がなくなりますが、何もしないままでいると 半年から1年後には再び痛風発作を起こします。 治療せずに放置していると、尿酸の結晶が腎臓に もたまり、慢性腎臓病を引き起こしたり、尿路結 石ができます。また関節の周りや皮膚の下に結節 が出来る痛風結節など、さまざまな合併症のリス クが高くなります。





尿酸は遺伝と生活環境の両方が関与しています。

専門知識を持った医師に相談し、尿酸値を下げる薬を

また、薬を飲み始めたら指示どおりに服用しましょう。

飲み始めるかを判断してもらうことが必要です。

専門医に相談しましょう

空話習慣から窟風を予防しましょう

肥満は解消しましょう

BMI25.0 以上は肥満です。現在の体重の3%を減らすだけで内臓脂肪が減り、尿酸値も下がること が期待できます。例えば、体重が 70 kgの人の3%は約2kgですので、まずは 68 kgを目指しましょう。

バランスよい食事をとりましょう

野菜や乳製品は尿酸値を下げると言われています。



偏らず、バランス よく摂ることが 大切です!!

肉類や海産物は尿酸値を上昇させるプリン体 (尿酸の原料となるもの)が多く含まれて いますので、食べ過ぎないようにしましょう。







水分をしっかりとりましょう

尿酸は尿により体外に排泄されます。 1日2ℓを目標にしっかり水分を摂るよ うにしましょう。

水分補給はお茶や水などで行い、清涼 飲料水やアルコールは控えましょう。



飲酒は控えましょう

アルコールは、腸管でのプリン体 吸収を促す、肝臓での尿酸産生を増やす、 腎臓からの尿酸の排泄を抑制するなどの 働きがあり、尿酸値を上昇させやすいの です。1日のアルコールの適正量を守り、 週2回は休肝日を設けましょう。



軽い運動でストレスと運動不足を解消しましょう

ストレスも尿酸値を上昇させることが分かってきました。激しい運動は 尿酸値を上昇させてしまうので、毎日続けられる軽い運動がお勧めです。 ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。食後に1時 間以上を目安に運動を行うようにすると、血糖値を下げる効果や、脂肪を 燃焼させる効果が期待できます。



