

公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑩

高尿酸血症

院長 深谷 幸雄

今日は高尿酸血症についてお話ししましょう。高尿酸血症というとやっばり「なにそれ？」と思うかも知れませんが、痛風という知らない人はいいですね。体の中に尿酸がたまり、血液の尿酸値が上昇しても何の症状もありません。しかし血液中の濃度が高くなってきて限界に達すると尿酸が結晶になって組織の中に析出してしまいます。それが関節液の中に結晶となって出てしまい、関節に強い炎症を起こすのが痛風です。足の親指の付け根が真っ赤に腫れて、強い痛みが突然、または短時間に出現します。風があたつても激痛を感じるので痛風といわれるとかなぜ足の親指の付け根に出やすいのかは、はっきりわかってはいませんが、心臓から一番遠くて、寝た時に一番高くなって血液の流れが一番悪くなるから尿酸が高くなって結晶となりやすいと考えられています。痛風発作を繰り返しますと、尿酸の結晶が関節液ばかりでなく関節周囲の組織にも存在するようになり、たまりにたまる痛風結節という見えます。関節も関節症になりやすく少

し使えずぎると関節が腫れるようになり、痛風発作が治つたら知らんぷりしても、関節は徐々に悪くなつてきますから、痛風発作を繰り返さないようにしなければ年を取つてから苦労します。それでは逆に尿酸値が高くて痛風発作が出なければほつておいてかまわないのでしょうか？

ン体が出ていくのを妨げるからです。ですので、アルコールの量そのものを減らすことも重要です。また果糖を含む清涼飲料水も尿酸値をあげます。食品ではレバー、ホルモン、中身、エビ、カツオなどが尿酸値をあげる食品として挙げられます。検診で尿酸値が高いと指摘されたら、保健師さんの指導を受けたりして食生活を改善して尿酸値を低くするようにしましょう。ある程度食生活を改善しても適切な値まで下がらない場合には、やはりほつておかないで医師に相談してください。尿酸の排泄を促して尿酸値を下げるお薬を考え

てみましょう。何度も言いますが、高尿酸血症も症状のない状態で長く続きます。そして知らないうちに心臓や腎臓など体の様々な血管の動脈硬化を進行させ、症状が出た時には取り返しのつかない状態となつてしまいます。痛風発作があつたら、それが唯一の警告と思つて、そして検診で尿酸値が高かつたら、ほつておかないで食べ物やアルコールなど自分の生活を一度振り返つてください。そして保健師さんなどに相談してみてください。

島内のアンケートでは、夕食時間が19時半以降のお子さんが8割近くおり、20時を過ぎる子どもが3割でした。これを聞いて「普通」と思われませんか？「遅い」と思われませんか？全国的な調査では6割の子どもは夕食時間は19時まで、9割の子が20時まででした。つまり久米島町の子どもの夕飯時間はかなり遅い方だと言えます。

人の身体には「日内リズム」があります。これにより、体温は夜から朝にかけて低くなり（＝休みモード）、その後徐々に体温が上昇して夕方（＝活動モード）に最も高くなり（＝活動モード）、その後夜に向けて再び体温は下がります。夕食時間に適した時間帯はこの「休みモード」に入る前の18～19時といえます。これより遅くなると、睡眠の質に影響しますし、食べた食事を消化したりエネルギーに変えにくくなります（＝

きで頭を起しつづつ勉強する方が有効と言われます。お隣の渡名喜島では、毎朝6時に子ども達がほうきで道を掃き掃除する習慣が何十年も前から根付いているそうです。早起きして活動するとお腹もすくので、朝食もしっかり食べることが出来ます。そしてこのようにしつかり体温が上がった状態で1日が始まると、勉強も運動も仕事も能力が上がるのがわかっています。

し使えずぎると関節が腫れるようになり、痛風発作が治つたら知らんぷりしても、関節は徐々に悪くなつてきますから、痛風発作を繰り返さないようにしなければ年を取つてから苦労します。それでは逆に尿酸値が高くて痛風発作が出なければほつておいてかまわないのでしょうか？

ン体が出ていくのを妨げるからです。ですので、アルコールの量そのものを減らすことも重要です。また果糖を含む清涼飲料水も尿酸値をあげます。食品ではレバー、ホルモン、中身、エビ、カツオなどが尿酸値をあげる食品として挙げられます。検診で尿酸値が高いと指摘されたら、保健師さんの指導を受けたりして食生活を改善して尿酸値を低くするようにしましょう。ある程度食生活を改善しても適切な値まで下がらない場合には、やはりほつておかないで医師に相談してください。尿酸の排泄を促して尿酸値を下げるお薬を考え

てみましょう。何度も言いますが、高尿酸血症も症状のない状態で長く続きます。そして知らないうちに心臓や腎臓など体の様々な血管の動脈硬化を進行させ、症状が出た時には取り返しのつかない状態となつてしまいます。痛風発作があつたら、それが唯一の警告と思つて、そして検診で尿酸値が高かつたら、ほつておかないで食べ物やアルコールなど自分の生活を一度振り返つてください。そして保健師さんなどに相談してみてください。

島内のアンケートでは、夕食時間が19時半以降のお子さんが8割近くおり、20時を過ぎる子どもが3割でした。これを聞いて「普通」と思われませんか？「遅い」と思われませんか？全国的な調査では6割の子どもは夕食時間は19時まで、9割の子が20時まででした。つまり久米島町の子どもの夕飯時間はかなり遅い方だと言えます。

人の身体には「日内リズム」があります。これにより、体温は夜から朝にかけて低くなり（＝休みモード）、その後徐々に体温が上昇して夕方（＝活動モード）に最も高くなり（＝活動モード）、その後夜に向けて再び体温は下がります。夕食時間に適した時間帯はこの「休みモード」に入る前の18～19時といえます。これより遅くなると、睡眠の質に影響しますし、食べた食事を消化したりエネルギーに変えにくくなります（＝

「新年度は朝活で能力UP!」

(あさかつ)

小児科医 渡邊 幸

早いもので今年度ももう最後の月となりました。3月は節目の月であり、新年度に向けて生活を整えたりルールを作つたりするのによい月です。今回は島の子どもの生活課題②「夜型の生活習慣についてお話しします。」

早いもので今年度ももう最後の月となり、高学年・中学生は22時までには眠り、個人差はありますが子どもは8時間以上の睡眠が必要です。

そして朝は一日の活動の準備のために非常に大切な時間帯です。夜から朝にかけて体温は下がっているのに、朝に体温をしっかりとあげることが一日を元気に過ごすためには非常に大切なことです。朝しっかりと食事をとること、そして歩いて