



健診センターニュース 第9号

健診の結果、「尿酸値が高いのでアルコールを控えましょう」と言われたことはありませんか？梅雨に続き、蒸し暑い夏の到来とともに、ビールのおいしい季節がやってきます。そこで今回は「尿酸」についてお話ししましょう。

尿酸は、細胞の代謝によって産出されたプリン体が、肝臓で分解される際に作り出されます。血液中に尿酸が多くなった状態を「高尿酸血症」、尿酸の結晶が関節などにたまって起こる炎症発作を「痛風」といいます。激痛を伴い「風が触れても痛い」ことから痛風という名がつけられたといわれています。

尿酸値上昇の引き金となるのは、「プリン体」と「アルコール」です。

プリン体は、エビ、レバー、あん肝、かつお、魚の干物などおつまみ系に多く含まれています。過剰に摂取することで尿酸の材料となるプリン体が増加しますので、食べ過ぎには注意が必要です。

また、お酒を飲む方はそうでない方に比べ、痛風になる危険性が2倍といわれており、中でもビールをよく飲む場合は、より危険度が高くなります。アルコールはプリン体の分解を促進し、尿酸の産出を促します。尿酸を血液中にためこまないためには、水分をしっかりとって尿量を増やし、尿と一緒に体外に排泄することが必要ですが、アルコールはこの働きを低下させます。最近ではプリン体オフのビールも多く出回っていますが、プリン体オフとはいえアルコールです。プリン体の抑制にはつながりませんが、飲めば、尿酸の産出、排泄力の低下につながり、結果尿酸値の上昇を引き起こすこととなります。

尿酸値上昇を予防するためには、アルコールの量に注意し、プリン体の多い食事を控え、水分と野菜・海藻類を多く摂り、適度な運動とストレスをためない生活を心がけましょう。これらはメタボの予防にもつながります。生活習慣を整え、痛風とメタボをとともに撃退しましょう！！

ちなみに・・・

おやつ「プリン」と「プリン体」とは、無関係です(^o^)



呼んだ？

看護師くみっきーのつぶやき・・・

お酒と上手につきあおう！

お酒は適量であれば「百薬の長」ですが、飲み過ぎは心身にさまざまな害を及ぼします。

肝臓に負担がかかるだけでなく、肥満の原因になったり、血糖値、中性脂肪値の上昇を招き、生活習慣病のリスクを高めます。アルコール依存症など精神的問題につながることもあります。

「適度な飲酒量」はどのくらいでしょう。具体的には・・・

ビール：500ml 日本酒：180ml

焼酎：100ml ワイン：200ml

ウィスキー：60ml 程度が1日のアルコール量のめやすです。（女性は、アルコール代謝能力が低いので注意が必要です）

いかがですか。飲み過ぎていませんか？

アルコールによる健康リスクを減らし、お酒と上手につきあいましょう！

- 適量を楽しみ、休肝日を設ける
週2回以上の休肝日を。
ノンアルコール飲料に変えるのも一手。
- おつまみに注目
「油と食塩ひかえめ」のメニューを。
飲んだ後のシメにも気をつけましょう。



特定健診の受診券を使って、さらに内容の充実した人間ドックのコースを受けていただくことができます。メタボ判定を基準とした簡単な健診内容から、胃部内視鏡や腹部超音波検査などを加え、さらにバージョンアップした内容が実施可能です。詳しくは下記までお問い合わせください。

あかりんです



～ご案内～

今年の予約もかなり混んできています。ご希望のお日にちがある場合は、早めのご予約をお願いします。

また、予約を延期される場合も近いお日にちでの調整は困難な状況にありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL(0773)75-1920
FAX(0773)75-7380
月～金 8:30～17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・
創立記念日6/1はお休み)