



痛 風

～夏に増える病気 痛風対策～

★ 体内の水分失われ尿酸値上昇

6月から強い雨と蒸し暑さが続いています。今年の夏も気温がグンと上がりそうです。暑さによる発汗は、熱中症だけでなく、痛風などの生活習慣病にも大きな影響を与えます。痛風の原因となる血液中の尿酸は、体内の水分が奪われることで濃度が高くなります。このため夏場は、尿酸値が上昇しやすくなり体調管理には注意が必要です。今回は、夏場に増える痛風対策についてご紹介したいと思います。

★ そもそも痛風とは

からだが新陳代謝を繰り返す際にできるプリン体が体内で分解され、尿酸が作られます。一部の尿酸は、再吸収されてからだに戻りその他は、尿とともに体外へ排せつされます。通常ならば、尿酸の排せつと再吸収のバランスが保たれていますが、様々な生活習慣などが原因で尿に排せつされずに血液中に残ることで濃度が高まり「高尿酸血症」という病気になります。高尿酸血症を放置していると尿酸が足の関節などに蓄積して激痛を伴う「痛風」発作を起こしてしまうのです。

★ 尿酸の元になるプリン体を増やさないために

プリン体は、約2割が食べ物から、約8割がからだの中で作られます。プリン体の食事制限も大切ですが尿酸を作りすぎず、うまく排せつさせるからだ作りが大切です。

①肥満は改善を

下記の算式に身長と体重を当てはめて標準体重を計算してみよう！
 $BMI \text{ (ビーエムアイ)} = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$
18.5～25未満が標準になります。25以上の方はご注意ください。

②アルコールを飲みすぎない

「アルコールも水分だ」と言っていないですか？ アルコールが、肝臓で分解されるときにプリン体が多くなります。たとえプリン体がゼロでもアルコール自体が尿酸を増やし、尿酸の排せつを妨げます。アルコールの摂取が多くなる季節ですが、からだと相談して控えましょう。

③水分をしっかりとる

尿酸の血中濃度を高めないことと同時に水分を多くとり、尿量を増やすことが大切です。ただし、腎臓が低下している方は、水分摂取については、主治医にご相談ください。

他にもプリン体を多く含むレバーや魚の干物などは控えること、野菜や海藻類は積極的にとること、さらに積極的な運動をおすすめします。
まずは、3つのポイントを実践してみましょう。今年の夏は、いつもより「水分摂取」を意識して元気にお過ごしください。

七夕ようかん

～夜空の星に願いをこめて～

※今年(令和三年)の七夕は旧暦では八月十五日となります。



材 料 セルクル 2 個分

●青色寒天

ブルーハワイ（かき氷みつ）…………… 10cc
水…………… 150cc
粉寒天…………… 2 g
上白糖…………… 10 g
星屑金箔(製菓用)……………少々

●ようかん

水…………… 80cc
粉寒天…………… 2 g
こしあん…………… 60 g
塩……………少々

下準備

- ① セルクル型の底辺となる側にラップを巻き、液が流れ出ないように固定する。

作り方

- ① 鍋にこしあん、水、粉寒天、塩を入れて混ぜ、鍋の周りが小さくフツフツしてきたら火を止めて型（丸いセルクル）に流し入れる。
- ② 別の鍋で、水、ブルーハワイ、砂糖、粉寒天を入れて小さく沸騰させよく混ぜる。
- ③ ①のようかんがある程度固まったら、上から②を注ぎ入れ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし、型から外して、お皿に盛り付ける。星の金箔を散らす。