

メスプ NEWS

今月のテーマ

男性が気をつけたい病気・症状

～その3・痛風～

◆痛風とは？

痛風は関節炎の一種です。尿酸が体内にたまり、結晶化を起こし激しい関節炎を伴います。放置すると体内の他の場所でも結節ができたり、腎臓にダメージを与える恐れもある怖い病気です。多くの場合は足の親指の関節から発症します。痛風の背後には高尿酸血症と呼ばれる基礎疾患が隠れており、これを何とかしない限り何度でも発作（痛み）に襲われます。高尿酸血症の患者はほとんどが男性であり、現在は成人男性の約20%が高尿酸血症であるとされています。尿酸値を高いままにしておくと、痛風発作だけでなく、腎障害や尿路結石など泌尿器系の障害を起こすようになるほか、高確率で高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を合併症として発症してしまいます。



日本は痛風の歴史が浅く、身近な病気ではありませんでした。しかし近年の食生活の欧米化に伴い痛風患者は年々増加し、いまや身近な生活習慣病の1つとなっています。現在の日本の患者数は約60万人いるとされ、その99%が男性です。“痛風は男性の病気”といっても過言ではありません。年齢的には40歳以上の人に多く見られますが、最近では20代後半の若い人にも痛風発作を起こす人が増えてきています。

◆痛みの原因、「尿酸」とは？

尿酸とは体内でプリン体が分解されてできた老廃物です。尿酸の8～9割は体内でつくられ、残りの1～2割は食物から摂取したプリン体からつくられます。尿酸は誰にでもあり、体内で日々産生と排泄が繰り返されています。通常はそのバランスが取れているために、体内の尿酸量は一定に保たれています。健康な人で1200mgほどが体内に存在し、1日あたり700mgの尿酸が尿や汗から排泄されています。

尿酸は体液に溶けにくく排出しづらい物質です。何らかの原因で体内の尿酸量が増えてしまうと高尿酸血症になり、尿酸は血液中だけでなく体全体にたまっていき、結晶として析出し関節やその周辺に沈着していきます。尿酸結晶が直接痛みを引き起こすわけではなく、尿酸結晶を異物と判断した白血球が攻撃することにより、炎症物質のプロスタグランジンなどが放出され、それが腫れや激痛を伴う炎症を引き起こします。

尿酸値の正常値は男性で4.0～6.5mg/dlで、7.0mg/dlを超えると高尿酸血症とされ、8.5mg/dlを常に超える状態になると、いつ痛風発作が起きてもおかしくありません。

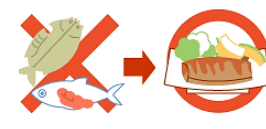
◆生活習慣の改善で痛風を予防しよう

激痛のもとになる尿酸の原料である「プリン体」という物質は、以下の3つの方法でつくられています。

- ①食品からのプリン体の摂取
- ②体内の細胞の核酸にプリン体が含まれており、新陳代謝により古い細胞が分解されるとプリン体が出てくる
- ③急激にエネルギーを使うとプリン体が生み出される

プリン体の産生量としては②が最も多いのですが、古い細胞が破壊されていくのは人間が生きている以上避けることはできません。①と③を上手にコントロールすることが高尿酸血症や痛風の治療・予防にとっても重要です。

1 プリン体の多い魚肉類の内臓、干物を食べ過ぎず、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



2 お酒は1合程度の適量を。（プリン体95%カットの発泡酒が出ていますが、アルコールそれ自体が尿酸を作り出し、尿酸の排泄を抑えてしまうので、飲む量を増やすことはできません。）



3 仕事はストレスをためずに、のんびり行いましょう。



4 肥満防止のために食べ過ぎに注意しましょう。肥満の人はゆるやかな減量を行いましょう。



◆和食の健康効果と、日本の食卓の変化

2013年に和食文化がユネスコの無形文化遺産に登録されました。醤油の多用による塩分過多が胃がんの原因になる点を除くと、**和食は低カロリー、低脂肪、食材の多様性などから、ヘルシーでがん予防の面でも有用**とされています。また、和食の特徴に大豆製品の多さがあります。日本は世界で最も大豆製品を食べる国の1つですが、この大豆はがんを予防するうえで重要な役割を担っています。大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは乳がんの増殖を抑える効果があり、大豆製品をよく食べる日本人は乳がんの罹患率が低くなることがわかっています。



近年は食の欧米化の影響もあり、伝統的な日本食の良さが失われてきています。魚介類・野菜・大豆製品・海藻・きのこ類など、多くの食材をバランスよく食べる和食の良さを、もう一度見直してみましょう。

◆たんぱく質の重要性

肉や魚だけでなく、乳製品も避ける完全菜食主義「ビーガン」や、ビーガンによく似た「マクロビオティック」が若い女性を中心に支持されています。また、**がんと診断された途端、一切肉を口にしなくなる患者さんも珍しくありません**。しかし、ベジタリアンにがんが少ないわけでも、長生きするわけでもありません。

菜食主義が人口の約3割を占めるインドの調査でも、ベジタリアンはビタミン不足の人が多く、心臓病や脳卒中などを発症するリスクはそうでない人の4倍に上がることがわかっています。特に66歳以上の高齢者では高たんぱく質の食事をとる人たちは、低たんぱく質の摂取群に比べて、様々な原因を含めた全死亡率が28%低く、がん死亡率も60%も低かったことが判明しています。

がん予防の観点からは、肉や乳製品を含めた様々な食品をバランスよく食べることが勧められており、政府も「食生活指針」として公表しています。国立がん研究センターによる調査でも、この生活指針に沿った食生活を送っている人ほど、がんや心臓、血管などの病気で死亡するリスクが低いという結果が出ています。

◆野菜や果物は加工せずに食べるほうが有益

野菜や果物は心筋梗塞や脳卒中の危険を減らすほか、がんの予防にも有効です。特に食道がんのリスクはほぼ確実に下がり、胃がんでもその可能性があります。しかし野菜や果物の摂取は減少傾向にあります。では手軽に摂取できる野菜ジュースやフルーツジュースでも、野菜や果物と同じような効果が得られるのでしょうか？

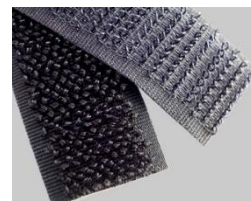
2013年に日本人研究者が発表した大規模な観察研究では、果物を摂っているほど糖尿病のリスクが低下していました。糖尿病はがん全体のリスクを約2割高めるため、果物の摂取はがんリスクも低下すると考えられます。一方、フルーツジュースをたくさん飲んでいる人では糖尿病の頻度が高くなっていました。野菜ジュースでも、がんを予防する効果は野菜そのものを食べるほどは期待できない可能性があります。

生物模倣～バイオミメティクス～

～ひっつき虫から生まれた面ファスナー～

“ひっつき虫”はゴボウやオナモミなど、服などにくっつく植物の実や種の総称です。スイス人のジョルジュ・デ・メストラルが、自分の服や飼い犬の毛に貼りついたオナモミの実からヒントを得て、衣類の着脱を容易にする面ファスナーが誕生しました。オナモミの実が持つイガは、先端がフックのように曲がっています。

ワンタッチで取り外しができる便利さから世界中に瞬く間に広がり、日本では「マジックテープ（クラレの登録商標）」の名で広く知られるようになりました。



今月の迷曲 vol.25

(youtubeで見られます)
哀歌(11/7)/平井堅



(by 桜餅の葉っぱ)