

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## 痛風

～気をつけよう！季節の疾患～

2024年

6月号

今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、毎月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

### ◆「痛風」ってどんな病気？

“ぜいたく病”とも言われる**痛風**は、血中の**尿酸**が結晶となって関節などに沈着することにより痛みが生じる病気です。生活習慣が主な原因と言われており、食事からの過剰なプリン体の摂取により**尿酸値が上昇**します。40～50代の中年男性に多いと思われがちですが、実は**30代男性の発症が一番多く、若年化が進んでいます**。痛風患者は年々増加し、国内に約100万人、潜在的に痛風発作を起こす可能性のある高尿酸血症の人は約1000万人いると言われています。

痛風発作を起こす人は、5年以上**高尿酸血症**（尿酸値7mg/dl以上）であると言われています。いつ発作を起こしてもおかしくありませんが、尿酸値の変動や物理的な刺激が発作を誘発するきっかけになると考えられています。

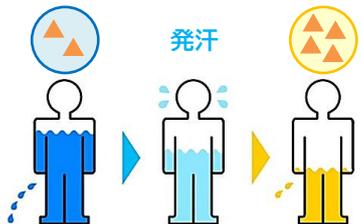


### 夏場に注意！痛風発作

**通風**は6月に発症する方が多いと言われています。痛風の原因となる尿酸は、通常は尿から7割、便や汗から3割が排出されます。6月は気温が上昇し発汗が多いにもかかわらず、7月や8月に比べて水分補給意識が低いいため水分をあまりとりません。その結果尿の量が少なくなり、尿酸を排出する量が少なくなるため、尿酸値が上がりやすく、痛風の発作が増えやすくなります。

また、**就寝時に脱水症状が起きやすい**ため、夜間に痛風発作が多くなります。1日を0～8時、8～15時、15～23時台と3等分してみると、0～8時の深夜を含む時間帯が、8～15時の日中の**2.4倍の痛風発作が生じた**と報告されています。

「発汗により水分量が減少し尿酸値が上昇」



汗をかくことで  
・体内の水分量→減少  
・尿の回数と量→減少  
▶ **尿酸値が上昇**

### 「通風、7つの予防法」

#### 食事面

- ① 食べ過ぎ注意
- ② 野菜・海藻を十分に摂る
- ③ しっかりと水分補給
- ④ プリン体を摂り過ぎない
- ⑤ お酒を飲み過ぎない

#### その他

- ⑥ 適度な有酸素運動をする
- ⑦ ストレスと上手に付き合う



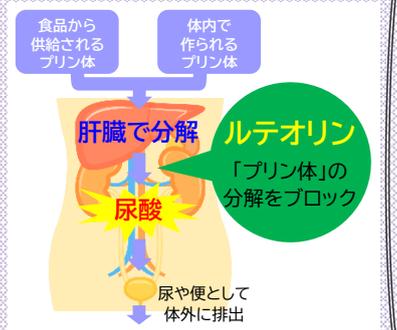
痛風予防の基本となるのは、季節にかかわらず、**生活スタイルの改善**です。**尿酸の生産量の抑制と、排泄の促進**がカギとなります。痛風と糖尿病などの生活習慣病には、共通する『危険要因』が多く含まれています。また、尿酸が腎臓にたまり腎機能障害や、尿路結石の原因にもなります。健康的な生活スタイルを続けることは、ほかの様々な生活習慣病を同時に予防・改善することにもつながります。

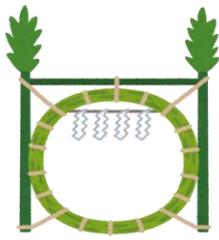
### ◆「ルテオリン」でプリン体分解をブロック

**ルテオリン**とは、野菜や果物に含まれている植物性フラボノイド（ポリフェノール的一种）です。ルテオリンは肝臓にある酵素「キサンチンオキシダーゼ」の働きを阻害する作用により、尿酸産生を抑制できるため、**通風の予防に効果がある**と注目されています。1日10mgほどのルテオリンを摂取することが望ましいとされています。

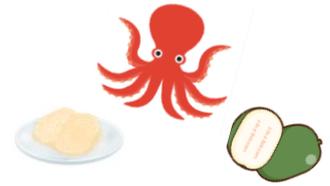
【ルテオリンが多く含まれる食品】

ピーマン、春菊、レタス、セロリ、玉ねぎ、にんじん、りんごなど





## 6月の伝統行事 ～夏至 2024年は6月21日～ ～夏越の祓 6月30日～



### 「夏至」

「夏至」は「二十四節気」のひとつで、1年で最も昼の時間が長い日になります。

「夏至」に食べられる食べ物として「冬瓜」がありますが、冬至の南瓜（かぼちゃ）のように一般的ではありません。

地域ごとにさまざまな食べ物が食べられています。

～例～

【小麦餅・半夏生餅】：関東・奈良・和歌山・大阪の一部など（収穫の感謝・五穀豊穡を祈願）

【タコ】：大阪を中心とした関西（タコの吸盤のように稲の根がしっかりと張るよにという願掛け）

【いちじく田楽】：愛知県の一部（健康・豊作祈願）

【焼き鯖】：福井県の一部（滋養強壮） など

### 「二十四節気」とは？



「二十四節気」は、太陽の動きに合わせて1年を24等分し、約15日ごとに分けた季節のことです。夏至や冬至、春分や秋分など、季節や気候を表す名前がつけられています。

季節の目安となる「二十四節気」は農作業に欠かせないもので、中国の戦国時代に考案され、日本に伝わってきました。

今でも「二十四節気」は、季節の移り変わりを表すだけでなく、私たちの暮らしや文化に深く関わっています。

また、暦日には「二十四節気」や「五節句」の他、節分や土用、彼岸など日本独自の「雑節」があります。

### 「夏越の祓(なごしのはらえ)」

6月と12月の末日に行われる大祓は、半年の厄を払い、次の半年を無病息災で過ごせるよう祈願する厄祓の行事です。



6月の大祓を「夏越の祓」と呼び、神社では茅の輪が飾られ、これをくぐることで邪気を祓うとされています。

### 京の伝統食～水無月～



京都では、「夏越の祓」に「水無月」を食べる風習があります。

水無月は、ういろうに小豆をのせて三角形に切った和菓子です。上部の小豆は悪魔払い、三角形の形は暑気を払う氷を表しているといわれています。

宮中で、氷室から取り寄せた氷を口にして暑気を払う行事に由来し、貴重な氷が手に入らなかった時代に菓子として作られるようになりました。