

クロスカントリー競技で全国大会出場

第46回北海道中学校スキー大会が1月13日（月）から15日（水）に札幌市白旗山競技場（クロスカントリー競技）でおこなわれ、中学校スキー部6名が参加。力強い走りで健闘しました。3年生の鬼頭壮一郎くんはクラシカル競技で5位入賞を果たし全国大会出場の切符を手に入れました。鬼頭くんは「全国大会出場はいろいろな人の支えがあって達成できました。中学生最後の全国大会を楽しんで走りたい」と全国大会への抱負を話してくれました。

全国大会は、2月2日（日）から5日（水）まで群馬県片品村で開催されます。



病院だより



食事で下げよう、尿酸値

町立和寒病院 管理栄養士 小林 真実

健康診断で「尿酸値が高い」と言われた経験はありませんか。「尿酸値が高いと痛風になる」と聞いたことがあっても、検査結果で初めて自分の「尿酸値」が高めであることに気づいたかたもいるのではないのでしょうか。

血液中の尿酸が多い状態を「高尿酸血症」といい、この状況が続くと尿酸が関節や腎臓に蓄積して関節炎や尿路結石・腎臓障害を引き起こす原因となります。特に痛風は関節に蓄積した尿酸結晶が過剰になり、突然激しい痛みや赤く腫れる症状を起こる病気で、じっとしていても（風が吹いても）痛いのが特徴です。そうなる前に生活習慣を見直し、尿酸値を下げましょう。

①総エネルギー（カロリー）を控える

「尿酸値が高い」と聞くとどうしてもプリン体が気になりますが、まず考えなければならないのは、「総エネルギー量（総カロリー量）」です。尿酸値の高い人は太っていることが多く、肥満を解消すると尿酸値は下がっていきます。大食い・早食い・不規則な食事などは避けましょう。

③尿をアルカリ化する食品を積極的に摂る

尿が酸性になっていると尿の中に尿酸が溶けにくくなり、尿路結石ができやすくなります。尿をアルカリ性にするために、海藻や野菜・果実などを積極的に食べるようにしましょう。

【尿をアルカリ化する食品】

アルカリ度高い	ヒジキ、わかめ、昆布 干しシイタケ、大豆 ほうれんそう、ごぼう さつまいも、にんじん バナナ、里芋 キャベツ、メロン	
アルカリ度低い	大根、かぶ、なす	

⑤尿酸排泄のため、水分はたっぷり補給

血液中の余分な尿酸を排泄するためには、こまめに水分を補給することが大切です。1日2リットル以上を目安に水分を摂るようにしましょう。

水分は水かお茶で摂るのが一番です。市販の砂糖入りの清涼飲料水は糖分が多く含まれ、意外に高カロリーであり、飲む量が多くなると痛風にかかりやすくなります。

②プリン体を多く含む食品は摂り方に注意

動物の内臓・魚の干物・乾物などのプリン体を多く含む食品はなるべく避けるようにしましょう。

【プリン体の多い食品】

分類	食品名
極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、 あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、 マイワシ、大正エビ、マアジ干物
少ない (50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース・バラ、 牛肩ロース・バラ
極めて少ない (~50mg)	豆腐、牛乳、鶏卵、いも類、穀類、 果物、野菜

(100g当たりのプリン体含有量)

④アルコールの摂り過ぎに注意

アルコール自体に尿酸の産出を高めたり、排泄を抑制させる働きがあります。お酒は飲みすぎないように適量を守ることが大切です。週2日は休肝日を作って、肝臓を休ませるように心掛けましょう。

⑥肥満解消のために運動を

食生活の改善とともに適度な運動を取り入れて、肥満を解消するようにしましょう。普段あまり体を動かさない人が急に運動を始めたり、激しい運動を毎日おこなったりすると尿酸値が高くなってしまう場合があります。自分に合った軽い運動（ウォーキング等）を定期的におこない、運動の後には忘れずに水分補給しましょう。

生活習慣を改善しても尿酸値が下がらない場合には、薬による治療が考慮されますので、医師に相談しましょう。