

# 健康メモ

## 「痛風」を予防する食生活

### 痛みの原因



血液中で、過剰な「尿酸」が「針」のように結晶化し、関節を刺激することで激しい痛みが起こります。

**【痛風発作とは】**  
体内に「尿酸」という物質が増えることで起こります。特徴的な症状は、文字通り「風が当たったただけでも痛い」というほどの関節の腫れを伴う痛みです。どの関節でも起こりえますが、最もよく現れるのが足の親指の付け根の関節です。

**【発作が起きやすい状況は】**  
◎ サウナやハウス内の農作業などで大量に汗をかいた時  
◎ 激しい運動の後でビールを飲んだ時  
◎ 大量の飲酒や食べ過ぎたりした時  
◎ 精神的なストレスを感じている時  
◎ 忙しい仕事が続く時



プリン体（体の中で、尿酸のもととなる物質）が含まれていなくても、アルコールそのものが尿酸値を上げる原因になります。またアルコールにより腎臓から尿酸の排出が妨げられて、更に尿酸値が上がりやすくなります。

**【高尿酸血症予防の食生活習慣とは】**

① 飲酒を減らしましょう

適量 (以下のうちどれか)	
ビール	500ml
日本酒	180ml
ワイン	180ml
焼酎	120ml
ウイスキー	60ml

プリン体（体の中で、尿酸のもととなる物質）が含まれていなくても、アルコールそのものが尿酸値を上げる原因になります。またアルコールにより腎臓から尿酸の排出が妨げられて、更に尿酸値が上がりやすくなります。

**「高尿酸血症」診断基準**  
『血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態』を指し、これが続くと痛風発作が起きやすくなります。

**痛風になりやすい人は・・・**

- 男性
- 閉経後の女性
- 太っている
- 激しいスポーツを好む
- 水分が不足している
- 野菜が不足している
- 米飯を減らし、おかずを多く食べている

⑤ 肥満を予防しましょう  
お菓子やジュースを控え、体重計測の習慣を持ちましょう。  
栄養士 吉田美佳

④ 水を飲みましょう  
尿量を増やして体内の余分な尿酸を排出しましょう。

《野菜の適量》  
1日 350g  
(両手に山盛り1杯分)

《きのこの適量》  
1日 50g  
(例～しめじ半袋)

《海草の適量》  
1日 50g  
(例～ひじき大さじ2)

③ 尿酸排出を促しましょう  
尿酸は尿中から排出されます。尿をアルカリ化する食品を摂ることで余分な尿酸が排出されやすくなります。

② 肉は適量を食べましょう  
仮に肉300グラムを毎日食べていた場合、尿酸値は1.0mg/dl上昇するとされています。

《肉の適量》  
1日 50g  
(うず切り肉2枚)

## 子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がん予防ワクチンは平成25年4月から定期予防接種となりましたが、同年6月にワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みが接種後にみられたことから、国民に適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではないとの勧告が厚生労働省から出されました。

以降、当町では積極的な接種勧奨や個別案内を差し控えておりますが、一方で定期接種を中止するものではありませんので、接種を希望される方はワクチンの有効性や安全性等について十分に理解した上で、お申し込みください。

【対象者】 小学6年生～高校1年生（平成11年4月2日～平成16年4月1日生まれの方）

【標準的な接種年齢】 中学1年生（13歳相当）

【申し込み】 ①保護者が保健福祉センターで申請手続き  
(ワクチン等の説明、助成券・予診票の交付)

②町立和寒病院に接種日の予約

③助成券、予診票、母子健康手帳、健康保険証を持参して接種

【料金】 無料

子宮頸がんワクチンの有効性や副反応など詳細については下記をご覧ください。

○厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>

○HPVワクチン相談窓口：TEL 03-5524-8137

