

# 痛風「天高く馬肥ゆる秋」に要注意!

## “おなご先生”の独り言の診察室

今回は「痛風」の話をさせてもらいますけんねー。題して「痛風「天高く馬肥ゆる秋」に要注意!」の巻」ですじー。

痛風ってどげな病気が知っちゃうなはー? 多くは、単関節がちよんぼし、あるいはだいたいぶん腫れなさって痛くなー病気がすじー。が、放っちゃういても自然と良くなー病気だども、そーを繰り返しちゃよーと段々に腎臓がいけんやになーますけんねー。放ちよいたらいいけませんじー。

この病気の正体は、何ぞや? 血液中の「尿酸」が上昇すーと起きやくなーです。尿酸とは医学用語で言うーと、「プリン体」(お子さま方の大好きなおやつ)のプリンとは、

違いますけんねー)ちゅうもんです。人間の身体は何十億個という細胞からできちよーます。その細胞が、活性酸素やストレスなどで、壊れーと遺伝情報の詰まった「核」が後に残ーですが、その核をプリン体と申します。そーでは、問題ですじー。

驚いちよーことに、食事は、関係しても1割くらいといわれちよーますじー。そー言ーと、もー答えは、分かったかいねー? まー私も危ねわー。天高く馬肥ゆる秋」に要注意ですわねー。

### 痛風「天高く馬肥ゆる秋」に要注意!の巻」

Q1・痛風にならんよーにすーためには、次のうちどげなことに気をつけーちよーといーかいねー?

①肥えらんやーにしましよやー②肉、干物、魚卵、レバーを食べんこにおりましよやー③ビールをやめましよやー

たぐさん出やーになつて、そのインスリンが尿管に働きかけて再吸収を促すだわー。そーすーとミネラルのナトリウム、カリウム、カルシウムなど、大事なもんも身体に取り入れーですが、尿酸も再吸収し過ぎていけんですじー。またナトリウムも再吸収し過ぎてーと血圧も

上がつていけのわねー。尿酸値が高いと腎機能が低下しますじー。尿酸が腎臓に蓄積していわゆる「痛風腎」となつていけんわねー。



Q2・腎臓を守ーためには次のうちどげすーとより身体に良ーかいねー? ①水分をしつかり取りなさーこと②ビールをやめて日本酒にしなさーこと③油もん(天ぷら、から揚げなど)を控えなさいこと  
まー発酵酒よりは蒸留酒のほーが尿酸が上がりにくいだども、そーより尿酸は尿に溶けて身体の外へで行きますけんねー。尿量を保つやにしなさらんといけのわー。

**筆者の似顔絵**

前号「編集室から」で写真登場の話がありました。が、似顔絵で勘弁させてもらいます。ご想像通りでしたかいね。診察室でも出雲弁でやつちようます。まあ、いろんな相談をしに来てごしなさつたらうれいわね。(杉谷)

そーと減塩も大切ですけんねー。

Q3・痛風が不幸にして起こつてしまつたらどげすーといーかいねー?

①鎮痛剤を処方してもらつて内服治療する②自然寛解すーけん我慢する③すぐに尿酸値を下げーやな薬をお医者さんにもらつて飲む

風に吹かれても痛い、猫がそばを通つても痛いと言うほど、激烈な痛みと言われちよーですけん、薬があつた方が良ーことないだらかー? だども、尿酸値が下がー時に余計ーに痛んなーと言われちよーですけんねー、すぐに尿酸を下げなさい薬を飲んだらいいのわー。発作がおさまるまで待つてごしなはいませよー。そーと治療を始めなさつて6カ月間は発作が起りやすいですじー。要注意ですけんねー。主治医の先生とよー相談しながらにしてごしなはいよー。

答え Q1①肥えらんやにしましよやー Q2①水分を取りましよやー (ちなみにアルコールは利尿作用はあーますが、脱水にもなりやすいですけん、要注意ですじー)

Q3①痛み止め(鎮痛剤)をまずは飲みましよやー

(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子||松江市東忌部町)