



山クワリ通信

2024年6月

Vol.17

雨が多い季節となりジメジメと湿気の多い日が続いています。雨で濡れた道路や階段では転倒しやすくなりますので、足元を見て1歩1歩気を付けて歩くようにしましょう。

エアコン、除湿器、空気清浄機の掃除をしましょう

部屋の温度調節、湿度調節のためにエアコン、除湿器、空気清浄機などの換気装置を使用する頻度が増えてきた方も多いかと思います。今年初めて換気装置を使用する方は要注意です！



フィルターやいたるところに『カビ』や『微生物』、『細菌』が増殖しているかもしれません。近年では換気装置を介して肺炎になる方が増えています。使用する前に掃除をしましょう。



みなさんの尿酸値は大丈夫ですか？

尿酸値の基準値：4~6mg/dl

尿酸値が7mg/dl以上になると『高尿酸血症』の診断になります。

高尿酸血症とは、尿酸の血中濃度が異常に高まった状態で痛風の原因です。高尿酸血症を放置すると尿酸塩の結晶が体内にたまり、**激痛を伴う痛風発作**や**尿路結石症**を引き起こします。また、近年では高尿酸血症が腎機能低下をもたらす**慢性腎臓病(CKD)の発症や進展**に関係している可能性が示されています。そうならないために、プリン体の多い食品やお酒の飲みすぎには注意しましょう！

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、干物(マイワシ)、白子(イサキ、ふぐ、たら)、あんこう(肝酒蒸し)、太刀魚、健康食品(DNA/RNA、ビール酵母、クロレラ、スピルリナ、ローヤルゼリー)など
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、オキアミ、干物(マアジ、サンマ)など
中程度 (100~200mg)	肉(豚・牛・鶏)類の多くの部位や魚類など、ほうれんそう(芽)、ブロッコリースプラウト
少ない (50~100mg)	肉類の一部(豚・牛・羊)、魚類の一部、加工肉類など、ほうれんそう(葉)、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	野菜類全般、米などの穀類、卵(鶏・うずら)、乳製品、豆類、きのこ類、豆腐、加工食品など

お酒の飲み過ぎに注意しましょう

アルコールには血液中の尿酸値を上昇させる作用があり、さらにはビールにはプリン体も多く含まれています。飲酒の際には1日の目安を守り、休肝日も週に1~2日設けるようにしましょう。

1日あたりの飲酒量の目安



ビール350~500ml[※]

日本酒1合[※]

ウイスキー60ml[※]

ワイン148ml[※]

※販売元によって飲料のプリン体含有量は異なります。

医療法人 山口内科クリニック