

ビールのガブ飲みに痛風の黄信号！

5月6月は暑さを感じやすくビールの消費量が急カーブで上がる時です。仕事やスポーツのあと、風呂上がりにゴクゴクやるビールのうまさは格別ですが、尿酸値が急上昇し、痛風発作が起こることがあります。痛風発作を起こすようになると元に戻すことが難しく、少しずつ全身にダメージを与え、心筋梗塞など心臓の病気や、糖尿病、腎臓や脳の血管障害といった合併症につながる恐れもあります。尿酸値が7mg/dL以上、健康診断で一度でも注意を受けた男性は気を付けなければなりません。なぜならビールには尿酸の原因物質のプリン体が豊富に含まれていて、知らぬ間に尿酸値が急上昇するからです。あなたもビールの代わりに焼酎のタンサン割りにするなどの対策が必要かもしれません。

〈生活全般に問題が〉

痛風になる人の95%は男性で、若年化が進み、20代、30代にも増え、尿酸値7mg/dL以上の痛風予備軍は働き盛り男性の実に10~15%にも及ぶと推計されています。痛風の男性は、ビール好き、



標準体重より重めで、スポーツマン、有能でバリバリ仕事をこなす上に、責任感が非常に強い特徴があり、この特徴すべてが尿酸値を上げる原因だったのです。

したがって、まず標準体重に近づけるように努力することが大切です。また、サッカー、テニス、野球など走るスポーツは心拍数を急上昇させ、汗をかくことで脱水状態を招き、尿酸値を上げますから、痛風を心配する人は、ときどき受診すべきです。さらに、仕事で競争心、責任感が強すぎると尿酸をセッセと作るようなもの。性格だから直せないときらめないで、頑張り過ぎない方法を思いつくといいですね。