

十保健師からの健康アドバイス

【連載シリーズ】メタボリックシンドローム

●テーマ／高尿酸血症（痛風）について

今月の担当
瀬棚区
若杉太郎です

「メタボリックシリーズ第5弾」
今回のテーマはメタボリックシンドロームと高尿酸血症（痛風）の関係についてです。

「高尿酸血症」というのを聞いたことがありますか？

足の指先などに激痛が起きる、「痛風」の原因となるものです。痛風は、体の中で「尿酸（たんぱく質を分解したあとに出来る排泄物）」を作ること、捨てることのバランスが崩れることでおきます。

血液の中の尿酸が多くなる（高尿酸血症になる）ことで、関節などに尿酸が溜まり、そこが大きく腫れてしまうのです。文字どおり風が吹いただけでも激痛が起きて、ひどいときは痛みで歩けなくなってしまう。

■内臓脂肪が増えると、尿酸値が高くなる…

どうして内臓脂肪が増えると尿酸値が高くなるかについて

では、実はまだ細かな部分はわかっていません。しかし、メタボリックシンドロームの診断基準のひとつである「内臓脂肪」が増えることで起こる「インスリン抵抗性（インスリンというホルモンの働きが悪くなること）」が、体の中で尿酸を多く作ったり、捨てにくくする大きな原因になっていると言われています。

■生活習慣と高尿酸血症

痛風はお酒を飲む人の病気というイメージがありませんか？

確かにお酒にはプリン体という尿酸のもとになる物質が多く含まれていて尿酸値を高くしますが、尿酸値を高くする原因はプリン体を多くとることのほか、「食べすぎ」もあります。この食べすぎは、プリン体を多く含むものを食べすぎると言う意味ではなく、カロリーの高いものを摂りすぎのことをいいます。

カロリーの摂りすぎで尿酸値が高くなって、更に内臓脂肪もついてくると、体重が増えるにつれて尿酸値が高くなっていくの思い浮かびます。お酒を飲んでいるとなおさらです。

■メタボリックシンドロームと高尿酸血症

必ずしも「メタボリックシンドローム」尿酸値が高いことではありません。でも、メタボリックシンドロームになる生活、ようするに、カロリーを摂りすぎたり運動をあまりしなかったりという生活が、高尿酸血症の原因にもなってしまうわけです。

メタボリックシンドロームは動脈硬化の原因になることは以前にもお話ししましたが、高尿酸血症も動脈硬化の原因になります。痛風の症状がない方も要注意です。

皆さん、生活を振り返ってみましょう！

コリドール交流情報館
～行ってみよう！～

長万部町

長万部町ポイントガイド

植木蒼悦記念館

水墨画家として評価が高く、俳人としても知られる植木蒼悦の作品を展示。独特の河童の絵や油彩画、句書など、いずれも味わいのあるものばかりで、何度でも河童絵の前にたまたず遠来客も多い。（入場は無料）
●場所／高砂町（センター通り） ●時間／午前10時～午後4時 ●休館日／月曜日 ●問い合わせ先／町民センター ☎01377-25396

八雲町

～安心して食べられるおふくろの味～
八雲町のおぼこ漬け

おぼこ漬けは、八雲町の農家のお母さんが生産しているダイコン・赤カブセロリ・キュウリ・小ナスを添加物を使わないでつくる昔ながらの味の漬け物です。心に残るおふくろの味をご賞味ください。 ●販売店／Aコープ八雲店他（ゆうパックも取り扱っています） ●価格／大根ブドウ漬（200g）260円、千枚漬（150g）210円、きゅうり粕漬（150g）260円、セロリ粕漬（100g）210円、小ナスからし漬（100g）210円、大根玄米漬（200g）210円、セロリ醤油漬（100g）210円、大根しそ香り漬（200g）260円 ※いずれも税込
●問い合わせ先／八雲漬物研究グループ（事務局 新函館農協八雲支店営農課 ☎01377-622121）

八雲町熊石地域

国民宿舎「ひらたない荘」

豊富に湧き出る温泉と熊石名産のアワビ料理が自慢の宿。温泉浴場の「あわびの湯」の露天風呂からは、平田内川渓谷の美しい景観が楽しめます。 ●1泊2食（税込）宿泊プラン／あわびフルコース（あわび料理10品）13,960円／ひるさと御膳コース（あわび料理7品）9,960円／通常コース 大人（中学生以上）7,100円、小学生 6,070円、幼児は無料（寝具は別途）

■ほそみどりにて栄養のお勉強をするKJ



1 回分のご飯量を見て、
いかに自分が食べすぎか
驚いているKJ



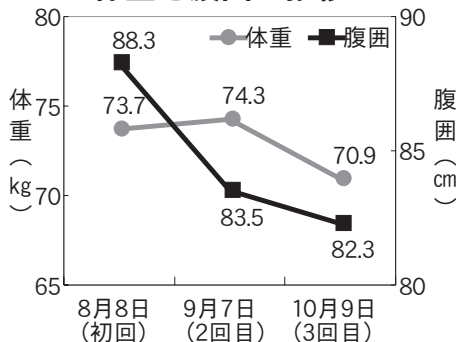
自分の食事摂取カロリー
を真面目に計算してる
KJ

腹囲
6.0cm減

	8月8日 (初回)	9月7日 (2回目)	10月9日 (3回目)	結果 (初回と比べて)
身長	172cm	172cm	172cm	
体重	73.7kg	74.3kg	70.9kg	-2.8kg
体脂肪	23.3%	19.4%	22.5%	+0.8%
BMI	24.9	25.1	23.9	-1.0
腹 囲	88.3cm	83.5cm	82.3cm	-6.0cm

メタボレンジャーKJが脱
メタボを目指して、2ヶ月目
突入です。
数値は着実に改善されていま
す(素晴らしいことです!)。
本人も週に2回の運動と食
事内容の改善に真面目に?取
り組んでいるようです。経過
をお知らせします。

■体重と腹囲の推移



【第3弾】脱メタボへの道!!

メタボレンジャーの経過報告

●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上

+

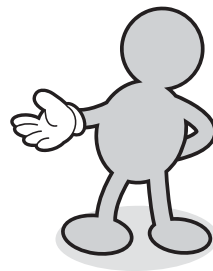
高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または/かつ
拡張期血圧85mmHg以上

脂質異常
中性脂肪150mg/dl以上
または/かつ
HDLコレステロール40mg/dl未満

高血糖
空腹時血糖値
110mg/dl以上

おなか周りに脂肪がつく内
臓脂肪型肥満に加えて、高血
圧、脂質異常、高血糖などの
生活習慣病の危険因子をあわ
せもった状態のことをいいま
す。

●メタボリック シンドロームとは



「国民温泉保養センター」
広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する
身も心もあたたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所/せたな町大成区貝取潤沢●入
浴料/大人360円、小人100円●問い
合わせ先/国民温泉保養センター 013

せたな町大成区

「国民温泉保養センター」
広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する
身も心もあたたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所/せたな町大成区貝取潤沢●入
浴料/大人360円、小人100円●問い
合わせ先/国民温泉保養センター 013

公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷
などに効き目があります。美肌効果がある
成分も含まれているそうです。●場所/瀬
棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地)●営業時間
/午前10時から午後9時まで※毎月第1・
3月曜日定休●入浴料/大人350円、中
人140円、小人70円●問い合わせ先/
やすらぎ館 0137・87・3841

せたな町瀬棚区

「国民温泉保養センター」
広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する
身も心もあたたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所/せたな町大成区貝取潤沢●入
浴料/大人360円、小人100円●問い
合わせ先/国民温泉保養センター 013

北檜山産のきくら397を100%使用。
芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物に
ピッタリ!●価格/原酒720ml、1,500
0円、特別純米酒720ml、1,500円、
一升瓶2,980円●販売先/温泉ホテル
きたひやま、町内各酒販店●問い合わせ先
/温泉ホテルきたひやま 0137・84・
4120

地酒「よしこ」好評発売中!

せたな町北檜山区

「国民温泉保養センター」
広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する
身も心もあたたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所/せたな町大成区貝取潤沢●入
浴料/大人360円、小人100円●問い
合わせ先/国民温泉保養センター 013

「国民温泉保養センター」
広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する
身も心もあたたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所/せたな町大成区貝取潤沢●入
浴料/大人360円、小人100円●問い
合わせ先/国民温泉保養センター 013

今金町

「国民温泉保養センター」
広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する
身も心もあたたかになる温泉。お風呂から
眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩
道や公園もあり、大成の大自然を満喫でき
ます。●場所/せたな町大成区貝取潤沢●入
浴料/大人360円、小人100円●問い
合わせ先/国民温泉保養センター 013