



医療法人社団 木水会

田辺クリニック 田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町 6-20
TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156

プリン先生

学生の時、プディングズと言う名前の英語の先生がいました。英国紳士で、授業の時、いつも服装をピシッと決めていました。「ギョーテとは、俺のことかとゲーテ言い。」という川柳がありますね。「プリンとは俺のことかとプディングズ言い」とジョークを飛ばしていました。

プリンは江戸時代に、西欧より初めて日本に入ってきました。野菜クズや肉片などの残り物を、卵などで固めた保存食で、長い航海での必需品でした。当時の日本人は、西欧人がプディングと呼んでいるのを、プリンと聞こえたのでしよう。

プリンと言えば、今の日本では、お菓子の一種です。尾道プリンも工夫を凝らした物が色々出ています。25日でなくても食べたくありません。

帝王の病

昔からアレクサンダー大王、イタリヤ・メジチ家の人々、米100ドル札のフランクリン達を苦しめたのが痛風という病気です。

この病気は、プリン体が体内で分解されて尿酸となり血液中に増えて起るのが原因です。プリン体と言ってもお菓子のプリンではありません。細胞の中にある核酸DNAの構成成分の一種です。そのためプリン体は動植物を問わず、多くの食物に含まれています。とりわけ多く含んでいるのは、レバーなどの内臓肉、干物、白子などの

魚卵などです。

尿酸が血液中で増えると、固まって結晶となり体の関節に溜まってきます。それを異物と認識した白血球などの免疫細胞が攻撃します。その結果、激しい炎症を来して、痛風の痛みが発生します。痛い何の、風が当たっても痛むので、痛風と名付けられたようです。

プリンの病気

毎月25日はプリンの日です。



プリンを食べると皆が25(にっこり)するからだそうです。

もうひとひねり欲しかったですね。



Open Doctorsより

一病息災

ぜい沢な食事ばかりでなく、激しい運動やアルコールも痛風悪化の原因となります。アルコールは肝臓で分解されて乳酸になります。乳酸は酸性であり、腎臓から尿酸の排出を低下させて体内に尿酸が溜り易くなります。アルコールを飲む時に食べるおつまみにもプリン体が多く入っていることも、更に悪化の原因となります。

或るお酒の好きな患者さんがいます。この方は、ビールや日本酒などの醸造酒を飲むと痛風発作が現れることを経験上知っているので、手を付けません。幸いワインは適量であれば、発作に結びつきません。

痛風のお陰で、この方の場合、暴飲暴食にブレイキがかかっています。この事は、肥満やその他の生活習慣病にならない予防に役立っています。たまには失敗もあるように、痛い目に遭われます。

尿酸善玉説

薬の開発には動物実験は欠かせませんが、痛風の薬の実験に、犬、猫、鼠などの動物は使うことができません。なぜなら、ほとんどの哺乳動物は、尿酸を水に溶け易い物質に分解する酵素を持っているからです。

持っているのは、我々人間とチンパンジー、オランウータンなどの類人猿です。どうして進化の過程で我々は、その酵素を失って

しまったのでしょうか。

諸説ありますが、有力なのは、我々の祖先が、ジャングルの森から、サバンナの平原に進出したためではないかと言うものです。森と比べて平原では、強い紫外線を直接浴びることになります。紫外線は体にとっては有害であるため、それを防ぐ抗酸化物質である尿酸を残しておいたのです。

現在では、尿酸が認知症予防作用があるとの報告もあります。必要とされた尿酸も、プリン体過剰の現代では、どうも嫌われ者になっているようです。

尿酸値を下げる薬が次々と登場しています。2つのタイプがあり、ひとつは、肝臓でプリン体から尿酸が作られるのを抑えるもので、もうひとつは、尿酸を腎臓からほとんど排泄させるものです。

以前からある薬に比べて、副作用が少なく効果が大きいので、大変使い易くなっています。唯、血液中の尿酸値を定期的に測りながら、飲む量を調節する必要があります。

過ぎたるは及ばざるの如しで、下げ過ぎも良くありません。遺伝的に尿酸が低い家系があります。この体質の人は、激しい運動後に急に腎不全となる危険性があります。私は経験した事はありませんが、運動後急性腎不全という病気です。

尿酸の抗酸化作用善玉説もありますので、何事もホドホドにしておくのが賢明と言えます。

転倒を防ぎましょう

(その1 環境で気を付けること)

高齢者の方が気を付けたいことの一つに「転倒」があります。転倒は65歳以上の介護要因の上位にも挙げられており、転倒による骨折などをきっかけに寝たきりになってしまうことも少なくありません。デイを利用の方も転倒により骨折してしまい入院となってしまう方が毎年のように何人かおられます。転倒は屋外ではなく生活の場である自宅で起こることが多く、原因は生活の環境による「外的な要因」と、身体的なものに関連した「内的な要因」とに分けることができます。転倒の多くは自宅の中で起こっており、転ぶことの多い場所は、1 居間、2 玄関周り、3 階段、4 寝室、5 廊下、6 浴室の順となっています。今回は外的な要因の多くを占めている自宅での転倒を防ぐポイントをいくつかご紹介するので環境を整えて安全な生活が送れるように心がけて頂きたいと思います。

1. 照明は明るいものを

部屋や廊下などが暗いと足元がよく見えず危険です。夜にトイレに行くときなどはもちろんの事、日中でも暗いときには早目に照明をつけるなど常に明るい環境を心掛けてください。(人の動きや暗さによって反応する自動センサーライトの活用なども良いと思います)

2. キャスターのついたものや動いてしまう家具には注意を

キャスターのついたトイレや体重をかけてしまうと動くような家具は危険です。バランスを崩したときに寄りかかっても大丈夫

のように安定したものに替えたり固定するようにしましょう。

3. 床には危険がいっぱい

居間などでの転倒は敷居やカーペットの縁、段差、床を這う電気コードなどに足を引っかけることで多く起こっています。敷物などには滑り止めマットを活用し、敷居などには段差を埋めるグッズ、コードにはケーブルカバーやテープを貼って固定したり不必要なものは抜くなどの対策を行い、すっきりとした床になるようにしましょう。

4. 玄関や脱衣所に椅子を置いてみませんか

靴の脱ぎ履きや更衣の時には不安定な姿勢になりやすく危険な場所となっています。しっかりとした椅子を玄関や脱衣所に置き、座って靴や衣服の脱着をすることで転倒のリスクは格段に減少します。

5. 転ばぬ先に手すりを

毎日の動きの中でちょっと怖い(危ない)と思ったり、よくふらつく、足が引っかかるような場所はありませんか? 危険な箇所には手すりの取り付けを検討してみましょう。(手すりの設置は介護保険が適応されます)

以上、簡単ですが転倒を防ぐための環境を整えるポイントを紹介しました。ポイントの1~4はすぐにでも対応できるものなので早速チェックしてみてください。手すりの設置などは住宅改修となり介護保険が利くので、まずは担当のケアマネさんに相談することをお勧めします。危ないとは思うけどなにをどうしたらいいのかよく分からないと言う方はデスタッフにご相談ください。自宅を安全な環境に整えることで転倒の不安を少なくして活動的な生活が送れるようにしましょう。(曾根 正登)

★東洋医学入門

～その114～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の小陰腎経

湧泉

「湧」は底から水が噴水の様に湧き出してくる様子を表しています。この経穴は腎経の脈の気が湧き出ることからこの名が付けました。滋養強壯、腰下肢の痛み、冷え、ヒステリー、小児のひきつけに用います。

然谷

然谷は「龍淵」ともよばれ、淵に龍が潜んでいる様子を例えた意味です。滋養強壯、足の冷え、生理不順などに用います。

太谿

この経穴はくるぶしの真後ろの深い陥凹部にあり、湧泉から然谷を通った腎水の流れがここで一つにまとまり、そして大きな谿流となって海に注がれる為、太谿と名付けられました。腰下肢の痛みや冷え、耳鳴り、不眠、生理不順などに用います。

大鐘

腎は先天の気を主り、ここには全身の精気の粹なる物が集まり、踵骨の形が大きな鐘のように見える事からこの名が付けました。足関節の痛み、泌尿器疾患、認知症などに用います。

水泉

この経穴は足の少陰腎経の郄穴に属し、郄穴は経気が深い所に集まりという意味で、腎は水の臓で、水源の意味もあります。水の源が深い所から溢れ出てくるので水泉という名が付けました。踵痛、婦人病、生殖器、泌尿器の疾患に用います。

照海

「照」は光で照らすという意味で、「海」は沢山の川が一つになる深い場所を指しています。腎は水火の臓で、水中に火があり照らしていることからこの名がつけました。月経不順、便秘、不眠、むくみなどに用います。



お知らせ



7月12日(日)は休日ですが、当番医のため午前9時より午後5時まで診療を行います。



8月14日(金)～15日(土)はお盆休みとさせていただきます。3連休となりますので、お薬切れのないよう御注意下さい。



感染予防のためマスク着用を勧められています。暑さ厳しい折、併せて熱中症対策も行って下さい。

マスク着用



田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



熱中症 予防も



帽子・日傘

水分・塩分補給