

痛風患者のほとんどは男性で30歳代に多く、国内では約100万人いると推計されています。さらに痛風の予備軍となる高尿酸血症の患者は1000万人ともいわれています。特に肥満の人は内臓脂肪が増えることで、肝臓で多くの尿酸がつくれられ体内にたまりやすくなるため、痛風発症の可能性が高くなります。また、アルコール飲料やジユースなどの甘い物には

痛風は、主に足の親指やアキレス腱のつけ根、足の甲やひざなどが赤く腫れて激しい痛みの発作が起る病気です。風が吹いても痛いところで、痛風と呼ばれています。

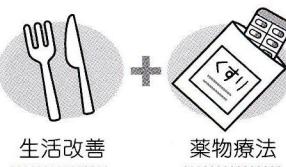
痛みの原因となるのは、血液中の尿酸という物質です。尿酸は体

痛風



尿酸値を上げる働きがあります。外食や「コンビニ食」の多い人、近親者に痛風になつた人がいる場合は、食事や生活習慣に注意が必要です。

痛風発作が起きた場合は、で
きるだけ早く薬を使って痛みを
抑えることが大切です。尿酸値
が高いと何度も痛風を再発する可能性があるため、食事の内容や生活習慣の改善にも取り組みましょう。



毎日のバスタイム、湯船にゆつたりとつかっていますか？忙しくて時間が取れなかつたり、ひとり暮らしがお湯を大量に使うのはもつたひないからと、入浴をシャワーで済ませる人が増えていよいわれています。確かに、体を洗つてきれいにするだけならシャワーでも十分ですが、湯船につかるとそれ以上の効果が期待できます。

湯船につかって体をあたためると、ヒートショックプロテインというタンパク質がつくられます。このタンパク質は、ストレスに立ち向かい、傷ついた細胞を修復し

入浴の効果



て免疫機能を高めてくれる働きがあります。やのい、ヒートショックプロテインが脳のGABA受容体に作用し、深い眠り（徐波睡眠）が増えるという報告もあります。ぐつりと深い睡眠がとれることで、日常の疲れが癒されて日々のパフォーマンス向上に役立つと考えられています。

では、どのくらいの温度のお湯につかるのがベストかというと、42℃なら入浴10分、41℃なら15分40℃なら20分です。入浴後も体を10～15分保温することで、しっかりと体があたたまります。水分を

補給するときには、常温が温かい飲み物にしましよう。入浴前にもしっかりと水分をとつておくことも大切です。ヒートショックプロテインは入浴の2日後をピークに1～3日後ころまで増加するため、毎日ではなく週2回ほどでも効果が期待できます。試験やプレゼン、遠足や登山など、ここぞという日の2日前に湯船にしっかりとかかると体調万全で乗り切れるでしょう。入浴剤やアロマなども楽しみながら、自分好みの入浴法をみつけてみましょう。

腎臓の働きにより尿として排泄されます。尿酸値が高い状態を高尿酸血症といい、この状態が長く続くと血液に溶けきれなくなつた尿酸が徐々に結晶化して関節の軟骨などにたまつていきます。その結晶が、あるとき突然に何かの拍子で軟骨からはがれると、白血球が異物とみなして攻撃をするため炎症が起つて痛風発作を発症します。

全身を流れる血液の量は、体重60kgの人で約5Lといわれています。そのうち45%は、赤血球、白血球、血小板という血球成分です。この中で、体を病気から守る免疫を担うのが白血球です。白血球は大きく顆粒球、リンパ球、单球の3つからなります。

● 好中球

顆粒球は好中球、好酸球、好塩基球に分けられます。

- B 細胞
体内に侵入した病原体の種類に合わせた抗体を作ります。ワクチンの大きな役割は、ウイルスに対する抗体をB細胞に作り出ることです。
- T 細胞
細胞とT細胞に分けられ、T細胞は次に示すとおり、さらに細分化されます。
- ◆ T細胞
△ヘルパーT細胞
免疫系の司令官で、体内の異

● NK細胞
(ナチュラルキラー細胞)
キラーT細胞と同様
の働きですが、異物
の情報を必要としま
せん。笑うことで活
性化するといわれてい
ます。

【単球】



痛風患者のほとんどは男性で、30歳代に多く、国内では約100万人いると推計されています。さらにも痛風の予備軍となる高尿酸血症の患者は1000万人ともいわれています。特に肥満の人は内臓脂肪が増えることで、肝臓で多くの尿酸がつくられ体内にたまりやすくなるため、痛風発症の可能性が高くなります。また、アルコール飲料やジースなどの甘い物には

- 好中球
白血球のうち約半分を占め、いち早く異物を発見して排除します。
- 好酸球
アレルギー反応の際に多く見られ、感染した寄生虫を排除します。
- 好塩基球
働きが未解明の部分もありますが、免疫の監視役であるといわれています。

【リンパ球】

- T 細胞
 - ◇ ヘルパー T 細胞
免疫系の司令官で、体内的異物を認識し、排除するための戦略を立てて指令を出します。
 - ◇ 制御性 T 細胞
(Treg : ティーゲー)
免疫細胞が暴走して自身の細胞へ攻撃するのを抑えます。一方で、がん細胞を異物と認識できず、増殖を手助けする面もあります。
- ◇ キラー T 細胞
異物の情報を受け取り、ウイルス

- **マクロファージ**
アーバ状の大型細胞で、体内的異物や死んだ細胞を食べたり（貪食作用）、異物の情報をヘルパーT細胞に伝えたりします（抗原提示）。
- **樹状細胞**
異物の情報をヘルパーT細胞に知らせる抗原提示が仕事です。全身の組織に存在し、表皮ではランゲルハンス細胞、筋肉内

●好塙基球

一方で、なん細胞を異物と認識できず、増殖を手助けする面もあります。

樹状細胞
異物の情報をヘルパーT細胞に知らせる抗原提示が仕事です。全身の組織に存在し、表皮ではランゲルハンス細胞、筋肉内

L L 健康ニュース L L 健康ニュース