

あすの 健康

No.105

目次

- からだの話
「高尿酸血症」……1～3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 歴史を歩く……7



「モモ」

吉本 明弘 先生に聞く

よしもと 明弘 先生
 神戸市立医療センター中央市民病院
 腎臓内科部長



今回は、放っておくとさまざまな疾病の原因となる高尿酸血症について、吉本先生に伺います。

からだの話

— 高尿酸血症 —

狭心症や心筋梗塞の原因にも

健康診断で尿酸値が高めと言われることがあります。そもそも尿酸とはなんですか。

尿酸は、プリン体という私たちの生命維持に欠かせない物質の分解産物、つまり燃えカスです。

尿酸が作られる過程には、三つの経路があります。一つは、細胞の核にある核酸が分解してできる経路です。体内では、新しい細胞が生まれて古い細胞が死んでいく新陳代謝が絶えず行われており、古い細胞が死んでいくときに、遺伝子を構成していた核酸から放出されたプリン体が分解され、尿酸が作られます。

二つめは、エネルギー代謝の過程で生成される経路です。私たちがさまざまな身体活動を行うとき、エネルギー源として体内にあるATP(アデノシン三リン酸)という化合物が使われます。通常ATPはエネルギー消費のために分解された後、ほとんどが再利用されま

す。しかし、急激な運動や暴飲暴食などでATPが多量に使われると、再利用しきれずに残ったものが分解され尿酸が作られます。

三つめが、食品に含まれるプリン体が口から体内に入り、原料となつて分解される経路です。

— なぜ尿酸値が高くなるのでしょうか。

体の中で尿酸が作られる量と排泄される量のバランスが崩れるからです。尿酸が多く作られる(尿酸産生過剰型)、尿酸を排泄する働きが悪くなる(尿酸排泄低下型)、産生が過剰で排泄が少ない(混合型)の3つのタイプに分類できます(図1)。

バランスが崩れる要因は二つあります。一つは遺伝です。特定の遺伝子異常が原因で、生まれながらにして尿酸の排泄能力が低い方がおられます。

もう一つは環境要因です。まず

は、食生活ですね。食生活の欧米化による高カロリー食や高脂肪食で肥満が増加していることが原因の一つです。内臓脂肪には尿酸の

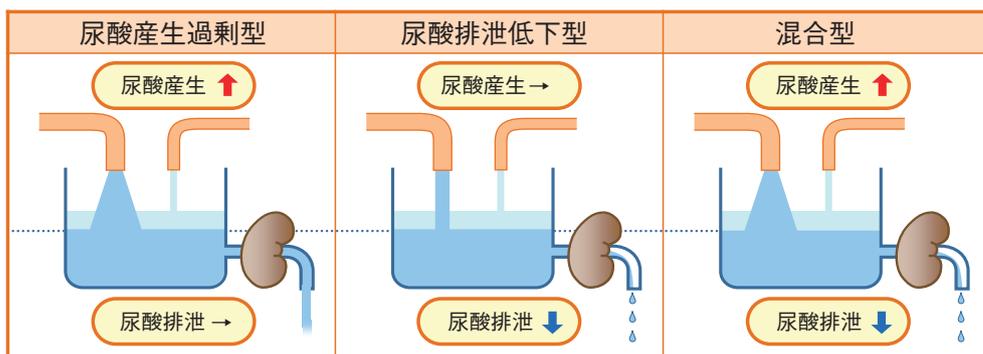


図1 高尿酸血症の病型分類

産生を促す働きがあり、内臓脂肪の蓄積に伴って尿酸値が上昇しま

す。また、肥満になると腎臓から分泌されたインスリンが十分に作用しない状態となり、尿酸の排泄が低下します。

それと、お酒の飲み過ぎです。プリン体の多いビール以外は気にせず飲んで大丈夫と思っっている方が多いのですが、それは間違いです。アルコール自体に尿酸の産生を高め排泄を抑制する働きが

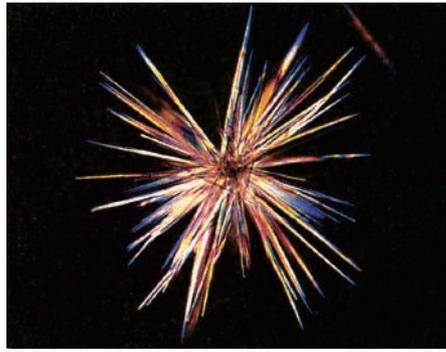


図2 尿酸塩の結晶(針状結晶)

あるので、どんな種類でも飲み過ぎると確実に尿酸値を上げてしまうのです。

また、筋肉痛になるような激しい運動をすると、代謝が活発になり尿酸の生成が増えます。その

上、汗をかいたりして脱水状態になると排泄が低下し、尿酸値が上がります。

その他、精神的ストレス、病気やそれに対する薬が原因で上がることもあります。

尿酸値が7mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。

—男女の違いや年齢によって差はありますか。

高尿酸血症は20歳以上の男性に起こりやすく、40〜50代男性の約30%にみられると言われており、圧倒的に男性に多い病気です。

女性の場合は、もともとの尿酸の量が男性の3分の2しかないこと、エストロゲンなどの女性ホルモンが尿酸の排泄を促進しているため尿酸値が高くなりにくいと考えられています。しかし、女性でも中高年になって閉経を迎えると、女性ホルモンの分泌量が減るため尿酸値が高くなることもあり、油断は禁物です。

—尿酸値が高いとどうなるので

しょうか。

尿酸が多くなりすぎて、血液中に溶けきれなくなると、結晶となって体のさまざまな部位に沈着し、問題を起こします(図2)。

有名なのが痛風

発作で、30代の男性に最も多いと報告されています。関節に沈着した結晶が何かのきっかけで剥がれ落ち、激しい痛みを伴う関節炎が生じます。尿酸値が9mg/dlを超えると発症リスクが高まり、高尿酸血症の10〜20%の方が痛風発作を起こすと言われています。

尿酸の結晶が腎臓

の髄質にたまると、痛風腎と呼ばれる腎機能障害を起こします。尿路結石もできやすくなりますし、慢性腎臓病(CKD)のリスクも高まります。

しかし、最も問題なのは、虚血

性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)の危険因子だということ

です。高尿酸血症の方は、肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を合併することも多く、動脈硬化が起こりやすくな

り、その結果、脳血管障害、心臓病を併発することも少なくありません。

—治療について教えてください。

尿酸値が高いからといって、すぐに薬をとるというわけではありません。

生活習慣を見直すことが治療の第一です。食べ過ぎに注意しアルコールの摂取

量を減らす、プリン体を多く含む食品(表1)を控えるなど生活習慣を改善するとともに、肥満を防ぎ、尿量を増やして尿酸の排泄を促すために1日2リットル以上の尿が出るように十分な水分を摂ること、

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物

表1 食品のプリン体含有量(100gあたり)の一例

さらにストレスをためないことなどを心がけてください。

改善が見られない場合には、薬物治療も併用します。ただし、尿酸値を急に下げると、関節に蓄積されていた尿酸の結晶が一気に溶けだし、痛風発作が起こることがあるので、薬物治療は「ゆっくり、しっかりと下げる」を原則に行います。

尿酸降下薬には、尿酸の生成を抑える尿酸生成抑制薬と尿酸の排泄を促す尿酸排泄促進薬の二種類があります。高尿酸血症では約60%の方が尿酸排泄低下型ですが、もともと排泄機能が悪い方や腎機能が落ちている方に、排泄促進薬を使っても十分な効果が期待できず、さらに副作用が出ることもあるので、生成抑制薬を使うことが多いです。尿路結石の予防のために尿をアルカリ化する薬も使うことがあります。

2011年、40年ぶりに生成抑制薬の新薬が発売されました。従来の薬は、量を増やしていくと腎機能を悪化させることがあり、腎機能が低下している方には使い

にくい薬だったのですが、新しい薬は、腎機能が低下している方でも十分な量が使えます。この薬が出てから、尿酸値を下げる治療が積極的に行われるようになりました。

一方、痛風発作が起きたときは、関節の炎症と痛みを和らげることを優先し、尿酸降下薬ではなく消炎鎮痛薬を使います。ただし、痛風の痛みが治まったからといって、それで治療が終わわりではありません。尿酸値を下げないと、また発作を繰り返すことになるので、発作が治まって2週間以上経ったら、尿酸降下薬による高尿酸血症の治療を始めます。

— 予防のためには、どうすればいいですか。

肥満になると尿酸を作りやすくなるので、排泄しにくい状態になります。食生活のバランスを整えるように心がけましょう。

血液や尿が酸性に傾くと尿酸が結晶化しやすくなるので、尿をアルカリ化する薬を飲むと、尿酸が

ルカリ化する海藻や野菜などを食べるようにしてください。

プリン体を多く含むレバーなど動物の内臓や魚の干物の食べ過ぎ、アルコール（図3）、シヨ糖や果糖を多く含む清涼飲料水など



図3 尿酸値を上げない1日飲酒量の目安

の飲み過ぎに気をつけましょう。

近頃、プリン体ゼロのビールなどがはやっていますが、プリン体ゼロと表示していても、尿酸値が上がるかもしれないと、痛風が起らないとは書いていません。プリン体ゼロでも、アルコール自体が分解

されてプリン体になるので、やはり飲み過ぎたら尿酸が上がると考えてもらったほうがいいですね。

激しい運動は避け、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を定期的に行い、治療でも申しましたが尿量を減らさないために意識して水分を摂るようにします。

ストレスをためないようにすることも大切です。

最近、牛乳に含まれるカゼインが胃腸で分解されてアラニンに変わり、腎臓に働きかけて尿酸の排出を促すことがわかってきました。低脂肪乳を1日1杯飲むとよいと言われています。

そして、健康診断で尿酸値が高いと言われたら放置せずに、必ずかかりつけ医や産業医に相談することです。

— ありがとうございます。

図2 鳥居薬品発行「高尿酸血症・痛風の自己管理」パンフレット
表1 高尿酸血症・痛風治療ガイドライン（2010）

少年を犯罪からまもるには



中村 肇 氏

刑法犯で検挙された少年は、人数だけでなく人口比でもここ12年連続で減少しています。若くは少年*1の数だけここ数年増加しています。また、刑法犯少年の再犯率も、平成9年以後増加傾向にあり、平成27年には36・4%と過去最高となっています。

この数字をみて、もう20年近く前に米国で出版された大変衝撃的な本、「育児室からの亡霊」(Ghosts from the Nursery)*2を思い出しました。ケースワーカーのロビン・カー・モース女史と女性弁護士メレディス・S・ワイリー氏による共著で、アメリカ中を震撼させた、少年が老人を銃で惨殺するという凶悪極まりない事件における少年の詳細な生活歴と脳科学研究の最新データを交えた記録です。少年がそのような事件を犯すに至った背景には、出生したときから虐待待児として育ち、恵まれな

い家庭環境から非行を繰り返していたこと、特に生後33カ月までの劣悪な環境が、少年の「脳」に重大なダメージを与えた結果だと結論しています。

いま、少年法の適用年齢を20歳未満から18歳未満へ引き下げようと政府は検討をはじめていますが。現行の少年法では、20歳未満で事件を起こした場合、全件が家庭裁判所に送致され、少年院送致などの是非が検討されますが、適用年齢を引き下げれば、成人と同様に扱われることになり、更生教育を受ける機会を失うこととなります。

少年犯罪、特に再犯、く犯では、少年が育ってきた複雑な生活環境が大きな要因になっていることから、少年犯罪は処罰することよりも、彼らの失われた少年期を、取り戻すための教育プログラムが必要でしょう。

*1 ぐ犯少年(虐待少年)とは、保護者の正当な監督に服しない性癖があるなど、その性格または環境に照らして、将来、罪を犯し、または刑罰法令に触れる行為をすおそれがあると認められる少年。

*2 「育児室からの亡霊」(Ghosts from the Nursery)は、朝野富三氏の抄訳で毎日新聞社から出版されている。

(なかむらはじめ氏：小児科医、神戸大学名誉教授)

コラム 折りおり

フレイル、ロカボ、ロコモ、エビデンス、リフレクソロジー、メタボ、コグニサイズ、サプリー、ジェネリック、健康リテラシー。最近の新聞記事の中で、健康や医療関連で目にしたカタカナ語を拾ってみた。

ハテ、何のことやら。試みに50、60、70代の女性の友人たちに意味を聞いてみると、独りぐらしで元氣者の70代は「ウーン、サプリーは知っとうけど」。パートで働く60代はロコモ、リフレクソロジー、メタボ、コグニサイズが気になるし、リフレクソロジーはマッサージ療法で自分が時々してもらっている、コグニサイズは自治体が開いた認知症予防の講座を受けて知った、という。

これもパートの50代の主婦は、ロコモ、リフレクソロジー、メタボ、サプリー、ジェネリックの5つ。若いだけあって知っている数が多い。

周知されていないカタカナ語には、フレイル(虚弱)、ロコモ(運動器機能の低下)、ジェネリック(特許が切れたあとの後発医薬品)、ロカボ(糖質制限食)

何のことやら

などと添えたりして、読み手の理解を助ける工夫があるものだが、医療などで科学的証拠の意味に使われるエビデンスが文中にいきなり出てきたのは面食らった。

三人とも知らなかった健康リテラシーという言葉は、日本人の平均寿命と介護を要しない健康寿命との差が10年前後あるのが問題で、この健康寿命を延ばすためには健康リテラシーが大切になる」という趣旨の文章が出ていた。

リテラシーは、もともと読み書き能力の意味で使われているが、ここでは健康についての知識・情報を知り、それを活用して自分の健康に役立てる能力、自己管理能力ということ最近使われるようになっていようだ。

50代にとつての健康リテラシーは将来の話であり、60代は身に迫るキケンを知り、対策は現在進行形、そして肝心の70代はまず関連用語のお勉強からスタート、ということになりそう。

女性ばかりに聞いたが、男性ならどうという返事になっただろうか。

(K)

ひよこ・小さな旅

「高砂町界限」

— 高砂市高砂町 —

神戸から山陽電車に乗って高砂に向かう。これまで何度か訪れたが、いつも車だった。加古川を越えると高砂駅だ。駅前の観光案内所があいにく休みの日。持ってきた情報誌の地図を見ながら広い道を南に向かつて歩く。

寒い。風が強い。大きな工場の塀が続く。三菱製紙高砂工場。神戸で初めて洋紙を製造したのは、明治十二年、米国人のウォルシュ兄弟だった。その後、知人の三菱の岩崎弥太郎が引き継ぎ、高砂に工場を移して三菱製紙として発展した。広い道を少し西に入ると、魚町倶楽部というレトロな木造洋館がある。明治のころアメリカ人技術者の居宅だったという。周辺には、明治から昭和初期にかけての建築物が多く残っている。白壁と三角屋根の重厚な蔵は、祝いの食器や膳を収納する納戸として使われたものだという。明治の初めに建てられた立派な町屋も残っている。東を流れる堀川と旧国鉄高



静かな高砂神社境内

砂線の少し西側の一带まで、高砂町は歴史的景観形成地区に指定されている地域だ。

高砂神社の境内に入る。謡曲「高砂」の優雅でおめでたい響きで知られる地。神社は、縁結びや夫婦和合を祈願して参拝者が絶えない。境内には「相生の松」がある。一本の松から雄松（黒松）と雌松（赤松）が共生し、寄り添ったように生えている。神社の象徴だ。

町角に町名の由来を書いた看板が目につく。農人町、魚町、田町、西宮町、船頭町、大工町。二十九の町がある。例えば「藍屋町」。北堀川の北岸沿いに東西に連なる町並み。町名は藍（紺）屋が集住したことに由来する。「看板を読みながらめぐるのも楽しい。

茶房を見つけて入る。古民家を改装したもので、掘りごたつに入ると、湯たんぽが足を温めてくれる。町の話聞きながらコーヒーをいただきたいと、体が芯からあたたかくなった。

問い合わせ：高砂駅前観光案内所「ちちり」

☎079-443-7277

月木曜定休

◇「二次健康診断等給付（労災保険）」のご案内

働く人の中で定期健康診断の際、何らかの問題ありと指摘された人の割合は、平成20年に50・0%を超え、平成26年には52・2%と過去最高となりました。

また、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心臓疾患に関する労災補償の場合、平成27年度に補償が支給された件数を年齢別にみると、50代が最も多く次いで40代となつていきます（厚生労働省）。

働き盛りの人が、脳・心臓疾患を発症し、死亡や障害状態に至ることは、本人や家族だけでなく、事業所にとっても大きな痛手です。一方で、これらの病気は危険因子を早期に見出し対処することで、予防効果があることもわかっています。

◇

二次健康診断給付は、労働安全衛生法に基づく定期健康診断等のうち直近の健康診断（一次健康診断）で、脳・心臓疾患に関連する項目として①血圧②血

中脂質③血糖④肥満度の4つの検査について、すべてで異常の所見が認められる場合に、本人の請求に基づき、「健診給付病院等」で、無料で二次健康診断と特定保健指導を受けることができます。

内容は、脳血管および心臓の状態を把握するために必要な検査と、医師や保健師からの栄養指導、運動指導、生活指導などです。

給付は年度内に一回に限り、一次健康診断の受診日から3カ月以内に、本人が請求しなければなりません。

給付の請求方法や「健診給付病院等」の所在地など詳しい内容は、各都道府県の労働局のホームページに記載されています。

なお、当協会健診センターも「健診給付病院等」に指定されています。健康診断を受けっぱなしで安心せずに、ぜひご利用いただき、皆様の健康管理にお役立てください。

◇「もの忘れリスク健診」のご案内

社会的に関心の高い認知症ですが、その予防に向けた健康管理の支援を行うことを目的に、当協会の健診センター（神戸市灘区岩屋北町）では、本年3月より、もの忘れや心身の老化の状態をチェックし、改善に向けたアドバイスを行う「もの忘れリスク健診」を開始しております。

この健診では、3種類の質問票（脳とからだの健康チェック、生活機能チェック、ロコモ25チェック）による心身の状態確認、身体計測（身長・体重・血圧・握力）およびタッチパネルパソコンを使った「もの忘れ相談プログラム」を受けていただきます。最後に、保健師による面談を行い、個人の状態や生活に合わせたアドバイスを行います。

認知症の予防で大切なことは、自身の現在の状態に気づき、早めの対策を行うことです。この機会に、ぜひご受診ください。

実施日：木曜日午後（予約制）
料 金：2,000円（税別）
お問合せ、ご予約は
健診センター管理課
☎078・855・2730
☎078・855・2740

「」寄付について

当協会では、県民の皆様や団体などからご寄付を受け、その意向をうかがって、公衆衛生の知識の普及啓発や調査研究、県民の疾病予防、健康維持・増進を図るための各種健診・検査事業に、有効に活用させていただいております。

なお、当協会は特定公益法人であり、ご寄付は、税制上の優遇措置がございません。

詳しくは、当協会ホームページ（<http://hyogo-yobouigaku.or.jp>）をご覧ください。か、企画経理課（☎078・855・2714）へお問合せください。

健康ライフプラザ土曜健康科学セミナーのご案内

4月	8日(土) 高齢者に多い 神経内科の疾患 神戸大学大学院 医学研究科教授 戸田 達史	22日(土) 脳卒中の予防と 最新の治療 吉田病院附属 脳血管研究所院長 吉田 泰久	5月	13日(土) あなたの肝臓は 大丈夫ですか? 近畿大学医学部 消化器内科講師 矢田 典久	27日(土) 腸内細菌と 生活習慣病 神戸大学医学部附属病院 准教授 山下 智也
6月	10日(土) 子宮がんについて 西神戸医療センター 産婦人科医長 佐原 裕美子	24日(土) あなたの腰痛は 大丈夫? 神戸大学大学院 医学研究科准教授 西田 康太郎	7月	8日(土) 貧血のあれこれ 神戸市立医療センター 中央市民病院 血液内科部長 石川 隆之	22日(土) 21世紀の保健課題 WHO健康開発 総合研究センター テクニカルオフィサー 茅野 龍馬
8月	5日(土) ロコモと闘うための 赤筋と生活スタイル 神戸大学大学院 保健学研究科教授 藤野 英己	26日(土) 認知症と認知症 対策について 六甲アイランド甲南病院 認知症疾患医療 センター長 小倉 純	9月	2日(土) 下肢の 血管病変を知る 神戸労災病院副院長 脇田 昇	16日(土) 大動脈瘤の 診断と治療 神戸市立医療センター 中央市民病院 心臓血管外科部長 小山 忠明

- ところ／健康ライフプラザ（JR兵庫駅すぐ南）5階ホール ●時間／13:30～15:00
- 受講料／各回ごとの参加費500円／上記セミナー通し料金5,000円
- 申込み／事前申込みは不要です
- お問合せ／☎078-652-5202 受付時間9:00～17:00（休館日：月曜日・祝日）

編集後記

「からだの話」では、高尿酸血症を取り上げました。プリン体ゼロのビールも飲み過ぎは禁物と知って、シヨックを受けている方も多いいのでは。結局、食事量もアルコールも運動も、ほどほどがいいということですね。でも、それが一番難しいよね...

平成二十九年三月十五日発行
神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号
公益財団法人兵庫県予防医学協会
事務局広報室

〒657-0846
☎078-855-2716
FAX 078-855-2765
<http://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙写真：斎藤和郎

おぐりす けんじ 氏
播磨学研究所副所長



牛頭天王の社 広峯神社

姫路城を北へ四キロメートル、標高二六〇メートルの広嶺山がある。その山頂に鎮座しているのが、広く信仰を集める播磨の古社・広峯神社である。

廣峯神社は、素戔鳴尊（牛頭天王）を祀っている。唐（中国）に留学していた吉備真備は天平五年（七二三）に帰国し、広嶺山の麓に一宿した。その夜、夢に貴人が現れたとい



牛頭天王像
(広峯神社蔵)

を頼みに、ここまで来たと話す。この貴人こそ、広嶺山に祀られる牛頭天王だとされる。その後、平安京を守護するために祇園に勧請された。それが、現在の八坂神社であると伝えられる。

う。貴人は、私は古丹の家を追われ、蘇民（将來）に助けられたが、流浪の身で居所は定まっていな。あなたと唐の都で交わした約束

市街と播磨灘が一望できる。門を入ると正面十間、側面四間の堂々たる拜殿、その奥に本殿がある。西の峯は白幣山と呼ばれ、牛頭天王と約束を交わしたという真備を祀る吉備神社がある。

現在も行われている四月三日の御田植祭、四月十八日の祈穀祭は、農耕神としての信仰をよく示している。御田植祭では、早乙女が早稲田・中稲田・晩稲田の三つの仮田に田植えをし、祈穀祭では早稲・中稲・晩稲の豊作が占われ、馬駈が奉納される。

平安時代末期、当時流行していた歌謡を集めた『梁塵秘抄』には「軍神」とされているが、室町時代になると農耕の神へとその姿を変えていく。



拜殿（国指定重要文化財）

及させていった。御師が出向く先には広峯講があり、講員たちは春になると「代参」と称して広峯神社へ参詣する。広峯神社の繁栄は、御師たちの活動によってもたらされたものであった。

最後に、広峯神社というところ、黒田官兵衛との結びつきから、目薬を連想される方も多いのではないだろうか。そもそも祭神である牛頭天王の本地仏は薬師如来であり、病氣や薬との結びつきは強い。江戸時代には、社家の一つ「魚住出羽守」が売り出していた痛風の薬は「夢想の薬」と評判であった。目薬も作っていた痕跡はあるものの、黒田家との結びつきは定かではない。※田辺眞人氏のご都合により、今回は小栗栖健治氏に執筆をお願いいたしました。



広峯神社 隨身門前

そして、播磨にとどまらず、若狭から備後、淡路島、四国に及ぶ。この広い信仰圏を支えたのが、御師と呼ばれる人たちである。御師は広峯神社の社家であり、広峯を信仰する各地の檀那（信者）に護符を配布し、信仰をより広く普



御田植祭（姫路市指定文化財）
仮田に苗を植える早乙女