

# 健保連 健康だより

## ミニ情報局 夏じゃなくても夏バテ？

立秋を過ぎ、暦の上で秋を迎えても厳しい残暑は続きます。温暖化が切実な問題となっている昨今、近い将来、バテるのは「夏」だけではなくなるかもしれません。いわゆる夏バテは、「何となくだるい」「食欲がない」など、暑さからくる症状の総称で特定の病気を指した言葉ではありません。その原因は、○冷房による室内・外の温度差、○睡眠不足、○体内の水分・ミネラルの不足—などさまざまだと言われています。1つ共通しているのは「暑さ」が元にあるということ。都市部では、ヒートアイランド現象による気温上昇もあり、ついつい冷房の温度を低くしがちですが、そこを少しだけ我慢。自身の体だけでなく環境にも配慮して、設定温度を高めにするこゝで体調を整えてはいかがでしょうか。



## ミニ情報局 爪は健康のバロメータ

最近よく爪が割れる、二枚爪になってしまう、表面に横溝ができてしまう・・・など、爪の変化に気付くことはありませんか。クリームなどで潤いや油分を与えることで状況が改善されることもありますが、実は爪の変化が体の異常を表している場合があるので注意が必要です。

爪はケラチンというタンパク質でつくられ、毎日0.1ミリくらい伸びていますが、体の栄養状態、血流や代謝の状態がよくないと、爪をつくる部分にも影響があります。とくに、爪は体の中では末端に位置するため、栄養補給が十分に行われにくいのです。つまり、爪は体の健康状態のバロメータ。栄養バランスの良い食事を心がければ、爪も健康になってくるでしょう。

## ミニ情報局 普段の姿勢、正しいですか？

家庭やオフィスでパソコンを操作する機会が多くなりました。その影響で机の前で椅子に座る姿勢が多くなりますが、長時間悪い姿勢を続けていると、肩こり、腰痛の原因にもなります。正しい姿勢でパソコンを操作するためには、ディスプレイやキーボードの置き方を工夫したり、正しい姿勢を保つ機能を兼ね備えた机や椅子の活用や腕の負担を軽減するパームレストなどのグッズを利用することも有効です。その他厚生労働省のガイドラインでは、椅子に深く腰かける、背もたれに背を十分あてる、足の裏全体が床に接している、ディスプレイからおおむね 40cm 以上の視距離を確保する—などを指摘しています。また、1時間以内を目安に目を休めたり、ストレッチをすることも効果的です。

## すこやか栄養教室 尿酸値を下げるコツ

「尿酸値が高いと言われたけど病気になっただけじゃないし。まだどこも痛くないしね」。あなたのまわりでこんな声を聞いたことはありませんか。外食が多いほう、アルコールはかかさず、ストレスが多くて食べ過ぎてしまう。こんな人は知らず知らずのうちに肥満気味になり尿酸値が上がりやすくなっています。そして高尿酸血症を放っておくと痛風発作や尿路結石になりやすく、メタボリックシンドロームに関わる多くの合併症を引き起こす原因にもなります。

尿酸値を下げるための対策の手始めは、まず肥満を解消するために腹八分目を心がけることです。特に夕食は一日のうちで食べ過ぎることが多く、夜間は尿酸の合成も盛んになるので特に夕食はプリン体の多い食品(レバーなどの内臓類、魚の干物、肉・魚の煮汁など)のとり過ぎに気を付けましょう。また夜遅い時間の食事が避けられない場合には、夕方におにぎりを少々食べておき、帰宅後は野菜中心の軽いおかずですませることなど工夫してみましょう。

第二に野菜・海藻類などを毎日の食事に積極的にとり入れることです。プリン体の多い食品だけを極端に制限するのではなく、動物性脂肪(肉の脂身など)を減らし野菜や海藻類などを多くとることで尿をアルカリ性に保ち結石の予防にも繋がります。少なめの肉を多めの野菜と合わせた主菜や野菜・きのこなどの具沢山の汁物を献立に加えてみましょう。

第三にアルコールはほどほどに。アルコールを摂り過ぎると尿酸の生成を促進させ、腎臓での排泄を悪くします。日本酒なら一合、ビールなら中ビン1本ぐらいの適量を心がけ、たまには休肝日を作りましょう。

最後に水分(水、お茶など)は十分とることが大切です。尿量を増やし尿酸の排泄が促され、結石も予防します。起床後、食後は必ず飲むように習慣づけ、1日2リットルを目安にとりましょう。

これらの食習慣を難しいものと考えずに、自分のできそうなところから心がけてみてはいかがでしょうか。

(記 女子栄養大学 栄養クリニック 春日千加子)



「無断転載を禁ずる」