

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いふことで、痛風と呼ばれています。

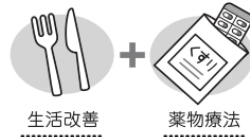


痛みの原因となるのは、血液中の尿酸という物質です。尿酸は体内にあるプリン体という物質が肝臓で代謝されることでつくられ、腎臓の働きにより尿として排泄されます。尿酸値が高い状態を高尿酸血症といい、この状態が長く続くと血液に溶けきれなくなった尿酸が徐々に結晶化して関節の軟骨などにたまっていきます。その結晶が、あるとき突然に何かの拍子で軟骨からはがれると、白血球が異物とみなして攻撃をするため炎症が起こって痛風発作を発生します。

痛風患者のほとんどは男性で30〜50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ュースなどの甘い物には

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、近親者に痛風になった人がいる場合には、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で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、湯船にゆったりとつかっていますか？忙しい時間帯が取れなかったり、ひとり暮らしでお湯を大量に使うのはもったいないからと、入浴をシャワーで済ませる人が増えているといわれています。確かに、体を洗っ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



て免疫機能を高められる働きがあります。さらに、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。ぐっすり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、常温か温かい飲み物にしましょう。入浴前にもしっかりと水分をとっ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日後ご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つ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。

全身を流れる血液の量は、体重60kgの人で約5リットルといわれています。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、単球の3つからなります。

【顆粒球】

顆粒球は好中球、好酸球、好塩基球に分けられます。

●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。



白血球の役割



白血球の30〜40%を占めます。B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。

●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細胞に作らせることです。

●T細胞

ヘルパーT細胞 免疫系の司令官で、体内の異物を認識し、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: ティーレグ)

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

ルス感染細胞やがん細胞などの異物を排除します。

●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、異物の情報が必要としません。笑うことで活性化するといわれています。

【単球】

血液中では単球と呼ばれ、組織中に入るとマクロファージや樹状細胞になります。

●マクロファージ

アメーバ状の大型細胞で、体内の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



体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！

☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42

TEL:0952-33-0346

FAX:0952-33-0341

営業時間:AM9:00~PM7:00

定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
コチラ



あさひ薬局開成店

検索

では高質細胞と呼ばれ、場所によって名前が異なります。白血球が担う免疫系は暴飲暴食、喫煙、運動不足、睡眠不足、ストレスなどで機能が低下します。生活習慣を見直して、免疫系の機能を維持していきたいですね。