

水の飲み方にご用心！

梅雨に入りました。この時期、雨が続くとは限りませんが、湿度の高い日が多くなります。体調管理のうち、大切なものの一つが水分摂取です。真夏の暑さではないため、水の接種が少なくなりがちです。

水を多めに飲む方がよい人

糖尿病のある人
痛風のある人
運動するとき

水をあまり多く飲まない方がよい人

腎臓が相当弱ってむくみやすい人
心臓が弱くてむくみやすい人
尿の出がよくない人

ご自分がどちらかわからないときは医師に尋ねてください。

高齢の方や、夜間に排尿で目覚めて困る人は午前中や昼のうちが多めに飲んで、夕食後は控えめにしておくとういでしょう。

「水」として考えるのは、水、湯、麦茶などです。「水がわり」と考えてビール、ジュース、スポーツ飲料、コーヒーなどを多く飲むことはお勧めできません。

6月は痛風のシーズンです！

特にそう決まっているわけではありませんが、長年痛風の方をみてきて、毎年5月～6月に痛風発作を起こす人が多いことに気付きました。おそらく水の摂取量が発汗量に追いつかないこと、身体活動量が増えること、そろそろビールがおいしくなること、などが原因だと考えられます。

痛風発作について

一般に尿酸値が高い状態が続くことが痛風発作を引き起こすと考えられています。それはその通りですが、尿酸値が正常なら発作が絶対起こらないわけではありません。薬をきちんと飲んで尿酸値が正常の状態を保っていても、

- ・暴飲暴食があった
 - ・水を十分飲まずに急に激しい運動をした
 - ・他の病気で手術をした
 - ・足などを打撲、ねんざした
- などの条件があると、痛風発作を引き起こすことがあります。

尿酸値が安定していても、万が一のための
コルヒチン、ナイキサンなどを常備しておきましょう。

医療法人ひのうえ会 高の原すずらん内科 一般内科・糖尿病代謝内科
〒631-0805 奈良市右京1-3-4 すずらん館メディカルモール 1F
0742-95-6888 月～土 9:00～12:00
月・木・金 17:00～19:30
院長 平盛裕子 医学博士
認定内科医 糖尿病学会専門医 痛風学会認定医