

2023年
クイーン倶楽部だより **6**月号
第244号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070
FAX0258(66)0447
URL <http://www.eco-rice.jp/>
E-mail office@eco-rice.jp

GPSを利用した直進アシスト機能で
変形した難しい田圃もまっすぐに田植え!



農機具屋から指導を受け、田植えに挑戦!



GPSアシストを利用すると
綺麗に真っ直ぐ!
熟練生産者並みの正確さです

その
47

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

高尿酸血症と痛風

血中の尿酸値が高くなると、生体の関節部分に尿酸が溜まり、尿酸結晶を作ります。すると、関節は排除しようとし、排除反応を起こします。排除反応は、免疫反応であり強い炎症を起こします。炎症は、痛み、発赤、腫れ、熱感の四つの反応(4主徴)が出ます。いきなりものすごい痛みが足の拇趾部分が起き、真っ赤に腫れます(拇趾中足基節骨関節炎)が特徴です。痛風という語元は「風が吹いても痛い」らしいですが、五行論では、風の季節は五月で「五月の突風みたいに痛くなる病気」から来ているのでしょうか。

高尿酸血症は7.4mg/dl以上をいいますが、高尿酸改善の食事と運動で尿酸を下げねばなりません。食事療法はプリン体の制限食が必要です。プリン体は尿酸の前駆は核酸です。核酸は細胞の内の染色体の遺伝子の成分です。プリン体は炭素と窒素でできた六角形と五角形の2つの環でできた輪でC5H4H4ですから簡単な低分子ですが、強力な痛みを演出します。避けるべき食品はレバー、マイワシ・マアジの干物、カツオなどです。8.5mg/dlを超えると尿酸低下薬が必要となります。9.4mg/dl以上はいつ発作がきても不思議ではありません。皆さん。3回発作を起こせば薬を飲み続けられます。



中村 信也 (なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。