

性差でわかりやすい病気

健診受けたら尿酸値が高いって言われてさ...



おお、俺もだよ。痛風、心配だよな。



男性に多い

## 痛風はどんな病気？

ある日突然、足の親指などの関節が腫れ、激痛におそわれます。



関節に尿酸の結晶がたまると、運動などがきっかけで炎症が起こります。これが痛風です。本来は、体の中で、尿酸が産生と排出のバランスを保っています。しかし、尿酸が過剰に作られたり、排出がうまくいかないと、体内の尿酸が過剰になります。それが続くと、尿酸は結晶化し、関節にたまり炎症を起こします。

基準値：2.1～7.0

痛風発作を起こしたことがある人は、すでに関節にたまった尿酸の結晶を減らすため、6.0以下に下げることがあります。

尿酸って、痛風だけ気をつければいいの？



尿酸が過剰になると腎臓病や動脈硬化も起こすんだって！

オレも痛風になったけど1週間程度で治ったよ！ま。ダイジョブでしょ！



痛みが消えても、関節の尿酸の結晶を減らさないことには、痛みの発作が繰り返してしまうんじゃない。心配じゃ...



痛風にならないために

- ・食べ過ぎない、飲みすぎない
- ・有酸素運動をする

## 水分を十分とる

- ・プリン体の多い食品に注意
- ・肥満やストレスに注意



プリン体が特に多い食品

レバー（牛・豚・鶏）

白子・あん肝



干物（イワシ・アジ）

お酒類  
(ただし、プリン体カットでもアルコール自体が尿酸を上げる)

痛風の人積極的にとりたい食品

水、お茶



野菜



プリン体だけを控えればOKと思っている人が多いけど多かれ少なかれ、食品にはプリン体が含まれているんだ。だから、食べ過ぎないことが大切なんだよ！



女性に多い

## 貧血（鉄欠乏性貧血）はどんな病気？

女性の10人に1人が貧血と言われます

血液の中の赤血球に含まれている、ヘモグロビン。ヘモグロビンは体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。このヘモグロビンや赤血球が低下した状態を「貧血」と呼びます。



女性基準値：11.1～12.0 g/dl

こんな症状でいませんか？



動悸

めまい



頭痛



倦怠感

症状がなくても、10以下では臓器に酸素が運びにくくなっており、治療が必要です。

貧血には種類があります

一番多いのが鉄欠乏性貧血ですが、何かの病気が引き金となる別の貧血の場合もあります。再検査の指示があれば、必ず受診しておきましょう。

なぜ、女性の方が鉄欠乏性貧血を起こしやすいの？



女性は月経や妊娠出産などで鉄分が多く排出されるシーンが多いんだ



食事ですっかり鉄を摂ろう

鉄分には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があります。

### ヘム鉄（動物性）

- ★牛・豚・鶏などの肉類
- ★肝臓（レバー）
- ★魚類（いわし、かつお、わかさぎ等）
- ★貝類（あさり、はまぐり等）

### 非ヘム鉄（植物性）

- ☆豆類（大豆、小豆、えんどう等）
- ☆緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜、春菊等）
- ☆海藻類（わかめ、ひじき、のり等）

非ヘム鉄に比べ、ヘム鉄の方が吸収率は高いのです。

鉄は、ビタミンC（オレンジジュースなど）と一緒に摂ると吸収されやすくなります。



レバー炒め



マグロ丼



ほうれん草の味噌汁



アサリご飯



ひじき煮



カツオのたたき

いったん貧血になると、食事だけで改善することは困難です。受診しましょう。



やや男性に多い

### 脂肪肝って、なに？

肝臓に脂肪がたまった状態を脂肪肝と呼びます。



肝臓の働き 1：代謝・貯蔵・放出

肝臓は、身体が吸収した栄養を、身体の各部位で使えるものに変化させる工場と、それらをストックする倉庫、そして必要なときに放出する役割をしています。アルコールなどで肝臓が傷んだり、脂肪や糖質の多い食事が続くと、この機能がうまく働かなくなり、脂肪滴がたまって霜降り状態になります。この肝臓の状態を「脂肪肝」と呼びます。

体調万全ではないけれど

今日も黙って働きます



肝臓君は、沈黙の臓器と呼ばれるぐらいもくもくと働んだ。すぐく悪くなるまで症状が出ないことも多いんだね。



肝臓はトリプルワークの臓器です

肝臓の働き 2：胆汁を作る



脂肪を分解するために必要となる胆汁を作ります

肝臓の働き 3：解毒作業



体にとって有害な物質やアルコール・薬を解毒します



脂肪肝の中には、脂肪肝炎、そして肝硬変へと悪化するものもあるから、軽く考えてはいかんよ。最近では、アルコールをあまり飲まない人の脂肪肝が、メタボに伴って増えている。

女性に多い

### 膀胱炎

膀胱内に細菌が侵入して繁殖することで、炎症を引き起こす病気です。女性は尿道から膀胱までの道のりが近いので、細菌が侵入しやすいため、膀胱炎になりやすいのです。日頃からしっかりと水分を取り、こまめに排尿することが予防になります。痛みなどの症状が出たら、すぐ受診しましょう。

どんな症状がある？ 排尿痛・残尿感・頻尿・血尿など

膀胱炎はよくある病気だけど、がまんしてしまつと腎臓まで炎症が及んでしまうよ。



まずは予防、そして症状がでたら受診が大切です！

### 骨粗しょう症って、なに？



女性に多い

私たちの骨量は成長期に増加し、20代をピークに、その後徐々に低下していきます。特に女性の場合は、閉経をきっかけに大きく減少します。

骨量が低下して骨がスカスカになっても、痛みはありませんが、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。骨粗しょう症による骨折は、背骨（背中が曲がる）、手首の骨、それに脚の付け根の骨に起こりやすいのです。

必要な栄養素



ちょっと転んだだけなのに... まさか骨折するなんて。

骨を作るには、**カルシウム**だけではなく、吸収率を促進させるために必要となる**ビタミンD**、カルシウムの取り込みを助ける**ビタミンK**も必要です

カルシウム



ビタミンD



ビタミンK



骨を強くするためには

若いころから骨に必要な運動や食事で骨密度を上げる“骨の貯金”をしておくことが大切です。なお、何歳からでも運動や食事などの生活習慣を改善すれば、骨密度の低下のスピードを緩やかにして、骨粗しょう症のリスクを減らすことができます。骨に衝撃がかかると強くなるので、ジャンプやジョギングが効果的です。また、スクワットや散歩、エレベーターを使わず階段をつかうなども、骨に良い効果があります。また、禁煙したり、アルコールを控えることも効果があります。

### 尿路結石

男性に多い

尿の通り道である腎臓・尿管・膀胱・尿道に「石」ができることを言います。結石が腎臓にあっても痛みは起こしませんが、尿管は細いため、結石でふさいでしまうと尿が流れなくなり、背中や脇腹に痛みが出ます。激痛の場合もあります。

この結石のもとなる成分がシュウ酸で、野菜やナッツ、緑茶、コーヒーなどに多く含まれます。ただし、こういう食物を避けるよりも、牛乳やチーズなどカルシウムの多い食品と一緒に摂ることでシュウ酸が尿に移行しにくくなるのでおすすめです。また、水をたくさん飲んで尿を薄めると、結石ができにくくなることもわかっています。

ここでもやっぱり食べ物や生活習慣が関係するんですね～



何を食べ、どれだけ動かすが、身体のあちこちに重要であるとかわかってくれたかな？