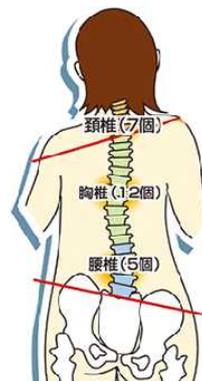


## からだのゆがみは知らない間に……

姿勢の美しい人は若々しく健康的に見えますが、私たちの体は自分では気がつかないうちにゆがんでいることがよくあります。ゆがみの原因は生活習慣に関係し、次のような姿勢や動作の毎日の積み重ねが原因となって起きています。①片足に体重をかけて立つ、足を交叉して立つ ②足を組んでイスに座る ③横座りやアヒル座りをする ④片側の肩にだけカバンをかける ⑤寝転んで横向きでテレビを見たり本を読んだりする ⑥体をひねったまま、テレビやパソコンを見る ⑦片手、片足をよく使うスポーツをしている ゆがみは肩こりや腰痛の原因となったり、痛みの症状を長引かせたり、別の部位に痛みをもたらす原因にもなります。正しい姿勢をとるよう心がけ、ストレッチ・生活習慣や運動など、ふだんの生活の中で改善していくことが大切です。



## 痛風は男性に多い



痛風は主に足の親指やアキレス腱のつけ根、足の甲やヒザなどが赤く腫れて激しい痛みの発作が起こる病気です。痛みの原因となるのは、血液中の尿酸です。尿酸は体内にあるプリン体が肝臓で代謝されることでつくり、腎臓から尿として排泄されます。尿酸値が高い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溜まっていきます。その結晶が何かの拍子で軟骨から剥がれると、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症します。内臓脂肪が増えると尿酸が体内でつくられるので肥満の人は要注意。アルコールやジュースなどの甘いもの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。

## ピロリ菌について

胃の中は強力な胃酸により細菌や雑菌が存在できないとされていましたが、ピロリ菌はアンモニアを作り出すことで胃にすみつくことができます。ピロリ菌は水や食べ物などを通して口から感染すると考えられています。ピロリ菌に感染すると胃の細胞を傷つけたり胃の粘液を減らしたりする毒素が分泌されて慢性胃炎や胃潰瘍になりやすくなり、胃がんの発生率も5倍以上になるといわれています。一度感染すると自然に菌がいなくなる可能性は低く、慢性的な胃炎が続くなど病気のリスクが上がるため、検査でピロリ菌が見つければ除菌することが勧められます。

