

尿酸の2/3が腎臓から、1/3が腸から排泄される!!

# 腸の健康は痛風にも影響!

風が当たるだけでも痛い! と表現されるほどの激しい関節痛を引き起こす「痛風」はご存知でしょうか。

この痛風は、血液中に尿酸が増えることによって、関節に炎症(痛みや腫れなど)が引き起こされる病気です。

尿酸値の変動は、痛風の原因にもなりますが、実はそれ以上に恐ろしい腎臓機能低下の原因にもなることをご存じない方が多いのではないのでしょうか。



尿酸値や痛風に  
心当たりがある方、

ぜひ小腸の環境や機能を高める  
ツルガ薬局の「ジャームコッカス」を補っていきませんか!!



## 尿酸って何!? 尿酸が増える原因

尿酸は、細胞内の核酸が分解されて出来る老廃物です。簡単に言うと、古くなった細胞のゴミです。

また、激しい運動をすることで、エネルギー物質(ADP)の再利用が減って分解が進むことによっても尿酸(プリン体)が増えてしまいます。つまり、過労や過運動は通風発作につながりやすいのです。

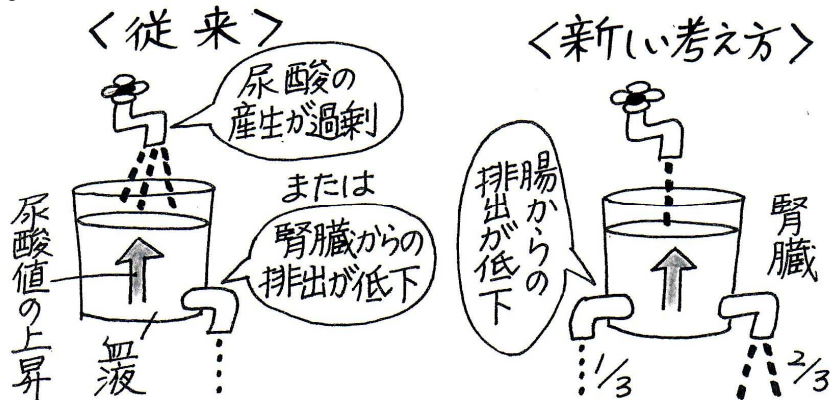


そして食事でも野菜・海草類などを中心にバランス良く食べることで、尿酸の原料になる「プリン体」が多い食べ物(臓物や干物など)の多食は避けるようにしましょう。最近では、昔ほどの厳しい食事制限はされないようになってきましたが、この背景には食事からのプリン体が腸内細菌によって分解されることが分かってきた事があります。食事からの尿酸が体内に残らないようにしようと思うと、小腸の腸内環境が非常に大

# 尿酸の新たな排泄経路発見！ 腸からの排泄

従来は、体内の尿酸の排泄は腎臓だけが調整していると考えられてきました。ところが、最近になって腎臓から尿として排泄する以外にも、腸から便として排泄する機能も大きく関わっているという新しい見解を、東京薬科大学や防衛医大などのチームが発表しました。(中日新聞2012年4月4日朝刊より抜粋)

痛風発症のしくみ



## 尿酸の1/3が腸から排泄される!!

腸内には約100兆個とも言われる莫大な数の腸内菌が存在しています。腸内菌には2つに分けると善玉菌と悪玉菌があり、ここで話題になっている食事からの余分な尿酸(プリン体)を分解してくれる働きをもつ菌というのは、善玉菌と考えられます。



小腸の環境を良くしていくことが、全体の1/3の尿酸の排泄・分解にもつながるのです!ということは、ツルガ薬局の「ジャームコッカス」が大変良いということになります!

ツルガ薬局のジャームコッカス  
46袋 と 92袋 があります♪

## 「ジャームコッカス」って、 こんなにすごい...

何十種類もの乳酸菌の中で、最も免疫を活性化したのが『EC-12』という種類の乳酸球菌で、このEC-12乳酸球菌をたった1包でヨーグルト10L分相当(約1兆個)入れているのが、ジャームコッカスです。

また、生きたまま腸に届く酵母菌が1包中に約400億個も入っていて、小腸の汚れや毒素が分解され、免疫・ホルモン・自律神経・血液等の状態が良くなります。便秘やダイエット、コレステロールが高い方にも好評です。

た、なんと!!



尿酸・痛風の専門的なご相談は、㈱ツルガ薬局までお気軽にどうぞ♪

★本店 (0770-22-0206)    ★市野々店 (0770-25-0708)  
★松原店 (0770-223-8515)