

<原文>

## Ways to manage gout flare-up

We're back now with Dr. Darien and answering one of your questions. This one's from Tamara L. "What are the **signs of pancreatitis**?"

So pancreatitis is a very common problem that I see in the emergency room. The signs of it are **abdominal pain** often with **nausea, vomiting**... Sometimes it can come with a fever. So it's due to **inflammation** of the **pancreas**, which is the **organ** tucked behind your **stomach**. It helps you **digest** food. It helps you manage your sugar, and there are many reasons why it can become **inflamed**. For example, if you're drinking too much alcohol, if you have a **gall stone**, that can obstruct it and can even be the **complication** of certain **medications** we talk about a lot. For example, GLP1 medications like Ozempic, Wegovy, a rare complication at that. So these are all the reasons why you should pay attention to the causes of pancreatitis if you've had it before, thinking about what you can do to prevent it in the future.

All right doc, your prescription for wellness?

It's about a different condition that I see often in the emergency room: **gout**. And it's that condition that leads to really painful swollen red **joints**, often just suddenly waking up from your **big toe**. So one of the things that we can do or a couple of things is managing our **diet** to reduce our risk. So gout is due to increases of something called **uric acid**. So you want to be mindful of foods that can increase that. For example, **sugar** and corn syrup can break down into uric acid increasing your risk. Also **red meat** has a lot of something called **purines** in it that breaks down also into uric acid and can increase your risk. And being mindful of **alcohol** for similar reasons. As red meat as well as certain types of fish. For example, **shellfish** can increase your risk. Again this might not be helpful for every single person because some might have **genetic** reasons why they just **kick out**. But most can just manage their symptoms and decrease their need for medications by just simply changing their diet.

We were just talking about sugar. Man, sugar is just pan-all-round!

Sugar is connected to so many things. Again, you want to keep that number of added sugar below 26 or 30 grams a day and that, if you can do that, it usually helps you to change your outcome significantly.

Good to know. All right, doc. Thank you. And folks, we would love to hear from you. So please hit us up on Instagram with all of your medical questions for Dr. Darien at @ABCGMA3.

<日本語訳>

## 痛風の再発に対処する方法

ダリエン博士が皆さんの質問にお答えします。膵炎の徴候は何ですか？

膵炎は救急治療室でよく見られる病気です。膵炎の徴候は腹痛で、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。膵臓の炎症によるもので、胃の後ろにある臓器です。膵臓は食べ物の消化を助けます。膵臓が炎症を起こす理由はたくさんあります。例えば、アルコールの飲み過ぎや、胆石がある場合、膵臓を塞いでしまう可能性があります。例えば、オゼンピックやウェゴビーのようなGLP1 製剤はまれな合併症です。膵炎になったことがある人は、膵炎の原因に注意し、将来膵炎にならないようにするにはどうしたらしいかを考える必要があります。

それでは先生、健康のための処方箋は？

私が救急外来でよく見かける痛風という別の症状についてです。痛風とは、痛みを伴う赤く腫れ上がった関節のことで、多くの場合、突然、外反母趾になります。そのため、私たちができることのひとつ、あるいはいくつかのことは、リスクを減らすための食生活の管理です。痛風は尿酸という物質が増えることが原因です。ですから、尿酸を増加させる食品には気をつけたいものです。例えば、砂糖やコーンシロップは尿酸に分解され、リスクを高めます。また、赤身の肉にはプリン体と呼ばれるものが多く含まれており、これも尿酸に分解されてリスクを高めます。同じような理由でアルコールにも注意が必要です。赤身肉だけでなく、ある種の魚も同様です。例えば、貝類はリスクを高めます。繰り返しますが、遺伝的な理由で尿酸欠になる人もいるので、すべての人に役立つとは限りません。しかし、ほとんどの人は食生活を変えるだけで、症状を抑え、薬の必要性を減らすことができます。

砂糖の話をしたばかりだぜ、にいちゃん。砂糖はどこにでもある！

砂糖は多くのことに関係している。繰り返しになりますが、1日に26グラムか30グラム以下に抑えたいものです。

知つておいてよかったです。わかりました、先生。ありがとうございます。皆さん、ぜひご意見をお聞かせください。ダリエン先生への医学的な質問はインスタグラムの@ABCGMA3までお願いします。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
sign	sáɪn	サ'イン	徵候
pancreatitis	pænkrɪətāɪtɪs	パンクリアタ'イティス	すい 膵炎
abdominal	æbdámən(ə)l	アブダ'ミナウ	腹部の
pain	péɪn	ペ'イン	痛み
nausea	nó:zɪə	ノ'ースイア	吐き気
vomiting	vámitɪŋ	ヴァ'ミティン	嘔吐
inflammation	ɪnfləmēɪʃən	インフラメ'イシャン	炎症
pancreas	pænkrɪəs	パンクリアス	膵臓
organ	ó̄gən	オ'オガン	臓器
stomach	stámək	ス'タマク	胃
digest	dáɪdʒést	ダイヂェ'ストゥ	消化する
inflamed	ɪnfléɪmd	インフ'レイムドゥ	炎症を起こした
gall stone	gó:l stóʊn	ゴ'ーウ ス'トウン	胆石
complication	kàmplékéɪʃən	カンプラケ'イシャン	合併症
medication	mèdəkéɪʃən	メダケ'イシャン	薬
gout	gáʊt	ガ'ウトウ	痛風
joint	dʒóɪnt	ヂョ'イントウ	(指などの)関節
big toe	bíg tóʊ	ビ'グ ト'ウ	足の親指
diet	dáiət	ダ'イアトウ	食事
uric acid	jú(ə)rɪk á̄sɪd	ユ'アリク ア'スィドゥ	尿酸
sugar	ʃúgə̄	シュ'ガア	砂糖
red meat	réd mí:t	レ'ドゥ ミ'ートウ	赤身の肉
purine	pjú(ə)rīn	ピュ'リーン	プリン (尿酸の原質)
alcohol	ælkəhò:l	ア'ウカホーウ	アルコール
shellfish	ʃélfɪʃ	シェ'ウフィッシュ	貝
genetic	dʒənétɪk	ヂヤネ'ティク	遺伝子の
kick out	kík áʊt	キ'ク ア'ウトウ	くたばる