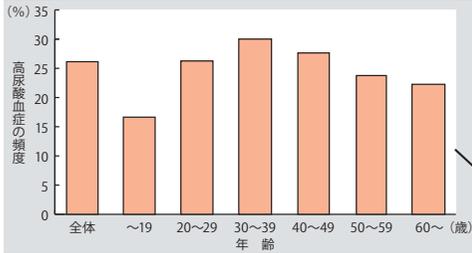




■痛風発作の原因「高尿酸血症」の年齢別頻度(男性)をみてみよう。

男性における高尿酸血症の年齢別頻度



2004年の職域における調査。

(富田眞佐子, 水野正一: 高尿酸血症は増加しているか? ; 性差を中心に, 痛風と尿酸代謝 30: 1-5, 2006[MH追加]より引用)



痛風は、昔は「中高年男性の病気」とされていました。今でも、患者さんの99%は男性です。しかし、初めての痛風発作を年代別にみると、現在のピークは30代となっています。「まだ若いから大丈夫」なんて油断してはいられません!

■痛風発作はこうして起こる!

尿酸値が7mg/dLを超えると、尿酸は血液中に溶けきれなくなり、結晶となって関節の中にたまっていきます。

この尿酸の結晶を白血球が排除しようとして格闘するため、関節の激しい炎症が起きます。



尿酸の結晶は体のあちこちに沈着していきますが、最もたまりやすい場所が関節です。中でも、血流が悪くて冷えやすい足の親指の付け根は結晶がたまりやすいため、最初の痛風発作の大半はここに現れます。



「痛風」って「風がふいただけで痛い」っていう意味の名前なんだって。痛そうだピッ!

痛いだけじゃない痛風

尿酸値が基準値の7.0mg/dLを超えると、からだの中に尿酸がたまり過ぎていて「高尿酸血症」と診断されます。

高尿酸血症になっても、しばらくの間は何の症状もあらわれません。そこで多くの方が油断してしまうのですが、この状態が長く続くと、ある日突然、足の親指の付け根付近などが赤く腫れ、歩けないほどの激痛に襲われます。これが痛風発作です。

痛風発作は、通常一週間前後で治まりませんが、痛みが嘘のように消えるため、治療を

検診などで「尿酸値が高い」と言われたのに、放置している方はいらっしやいませんか?

そのままにしておくと、ある日突然、痛風の激痛に見舞われてしまうかもしれません。

さらに、命に関わる重大な病気も引き起こしかねない痛風についてきちんと知り、予防・対策してください。

監修

千葉市立青葉病院 副院長
寺野 隆 医師



ご存じですか?
痛いだけじゃない痛風の怖さ

■痛風の痛み以上に怖い合併症

痛風は、血液中の尿酸値が高い高尿酸血症が原因となる代表的な病気です。

しかし、いわば痛風は高尿酸血症が引き起こす病気の氷山の一角であり、尿路結石や腎障害、高血圧症、脂質異常症(高脂血症)などを合併することも多々あります。

また、動脈硬化が進みやすくなるため、脳卒中や心筋梗塞などの重大な合併症にも注意が必要です。

痛風発作(関節炎)の症状は、一症状にすぎないのです。

痛風は、重大な病気の警鐘ともいえるわけです！



■尿酸値が高くなってしまいう仕組み

私たちのからだの中では、尿酸は絶えずつくられては排泄され、入れ替わりながら一定量以上はたまらないようになっています。ところが、尿酸の産生と排泄のバランスが崩れて血液中に尿酸の量が増えすぎると、高尿酸血症になります。

バランスが崩れる原因は、生まれつきの体質であることの他に、肥満、飲み過ぎ・食べ過ぎ、ストレスなどの要因が関係していると考えられています。

次の3つのタイプがあります。

- ・尿酸の産生が多くて排泄が正常タイプ ……………生産過剰タイプ
- ・尿酸の産生は正常で排泄が少ないタイプ ……………尿酸排泄低下タイプ
- ・尿酸の産生が多くて排泄が少ないタイプ ……………混合タイプ



生産過剰タイプ

尿酸排泄低下タイプ

混合タイプ

そもそも尿酸って何？

痛風は、血液中の尿酸値が高い高尿酸血症が原因で起こる病気です。

では、尿酸とは何かというと、細胞の新陳代謝やエネルギーの消費によってできる老廃物(燃えカス)です。そして、この尿酸の材料となるのが、痛風の原因としてよく耳にするプリン体です。

プリン体は私たちの細胞の核に含まれる成分であり、もともと体内に存在するほか、食べ物からも摂取されます。私たちの体の中では毎日プリン体が分解され、その燃えカスとしてできた尿酸は、腎臓から尿に溶けて排泄されています。

ところが、なんらかの原因で排出が追い付かず、尿酸が増え過ぎると、溶けきれなかった尿酸は結晶化します。この尿酸の結

止めてしまったり、放置してしまう方が少なくありません。しかし痛風発作は、再発を繰り返しながら重症化していきます。

高尿酸血症を放置し、痛風発作を繰り返すうちに、たまった尿酸は次第に腎臓に沈着していきます。そうするうちに腎臓は機能を失い、進行すると「腎不全」という死に至る深刻な合併症を引き起こす恐れがあります。これこそが痛風・高尿酸血症の怖さなのです。

■痛風にかかりやすいタイプ

☆エネルギー消費が激しく大量の食事をするような生活は、尿酸が増えやすい環境と考えられます。



① バリバリ仕事をしている人 (緊張が続く人)

強いストレスがなぜ尿酸値を上げるのか詳しいメカニズムは、まだ解明されていません。



② 早食い・大食いの人・ アルコールの大量摂取

尿酸のもととなるプリン体を多く摂取し、またアルコールは尿酸を作りやすくしてしまいます。



③ 激しい運動を好む人

腕立て伏せ・サッカー・短距離走などの無酸素運動は急激に尿酸値を上昇させるおそれがあります。



④ 肥満の人

肥満はそれだけで尿酸値が上昇する原因になります。

■痛風で大切な食習慣の改善

食べる量を減らし、バランスよく食べましょう。

カロリー制限

- ▶ 食事の量を今までより少し減らして、腹八分目を心がけましょう。

バランスの良い食事

- ▶ 「食べてはいけないもの」はありません。
- ▶ 肉や魚を控えましょう。
- ▶ 野菜や海藻などをたくさんとりましょう。

ひかえたい食品

- ▶ プリン体を多く含む食品
- ▶ 甘いもの
- ▶ アルコール

などは、尿酸値を上げやすい食品なので、なるべくひかえましょう。

十分な水分補給

- ▶ 尿の中に尿酸を溶けやすくします。
- ▶ 尿路結石の予防効果があります。
- ▶ 目標は1日の尿量を2リットル以上です。

晶が関節にたまって痛風が起こるわけです。

痛風の予防と治療法

痛風発作の痛みは激烈で、日常生活もままならなくなってしまうため、まずは薬で患部の炎症と痛みを抑えます。

しかし、炎症や痛みが治まれば治ったというわけでは決してありません。痛風の根本の原因である高尿酸血症を治すという本当の治療が始まるのはここからです。

高尿酸血症の治療は、尿酸値を6.0mg/dL以下に下げて、維持していくことを目指します。

治療の第一歩は、生活習慣の改善です。「ストレス過多な生活」や、「運動習慣」、「食べ過ぎ・飲み過ぎ」、「肥満につながる食生活」を見直すことが必要です。

生活改善の中で最も大切なのが、食生活の改善です。

昔は、痛風といえばプリン体摂取を抑えることが一番の対策と思われていましたが、最近ではそれ以上に、低カロリーの食事を心がけることの方が重視されています。

しかし、もちろんプリン体を多く含む食品を食べ過ぎないように、注意することは必要です。また、運動の面では、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を適度に行うことも効果的です。

■食品に含まれるプリン体の量を知ろう!

たとえば鶏レバーやカツオのプリン体含有量は、ビールの約50～100倍あると言われています。痛風の原因はビールだけではないため、ビールさえ我慢すれば痛風を防げるとするのは大きな間違いです。

また、アルコールには尿酸を増加させる働きがあるため、飲み過ぎは禁物です。

ランク	食品名
極めて多い (300～)	鶏レバー、まいわし干物、イサキ白子、アンコウ肝酒蒸し、かつお節、にぼし、干しいたけ
多い (200～300)	豚レバー、牛レバー、かつお、まいわし、まあじ干物、サンマ干物、大正エビ
少ない (50～100)	うなぎ、わかさぎ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、つみれ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない (~50)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、数の子、すじこ、ウィンナーソーセージ、豆腐、鶏卵、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、ひじき、わかめ、こんぶ

[参考] 日本痛風・核酸代謝学会：高尿酸血症・痛風のガイドライン

■尿酸値を下げるためのセルフケア 5項目

①肥満を解消する

尿酸値は体重が急に増えると上がり、体重が減ると下がります。総カロリーを制限し、多品目を少量ずつ食べましょう。(肥満のない方であっても、食べ過ぎは要注意)

②アルコールを控える

どんな種類のお酒であっても、アルコールには尿酸値を増加させる働きがあります。量を控え、休肝日を設けましょう。

③積極的に十分な水分をとる

尿酸は、腎臓から尿の中に排出されるため、積極的に水分をとって尿の量を多くすれば、より多くの尿酸を排出できます。(少なくとも、毎日2リットル以上の水分をとるように)

④軽い運動を行う

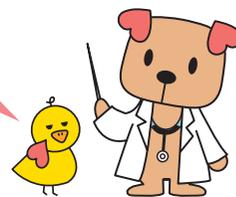
激しい運動は痛風発作のひきがねとなる恐れがありますが、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を軽めに行うことは、痛風の人に多い肥満や高血圧などの合併症予防に有効です。

⑤精神的ストレスを緩和させる

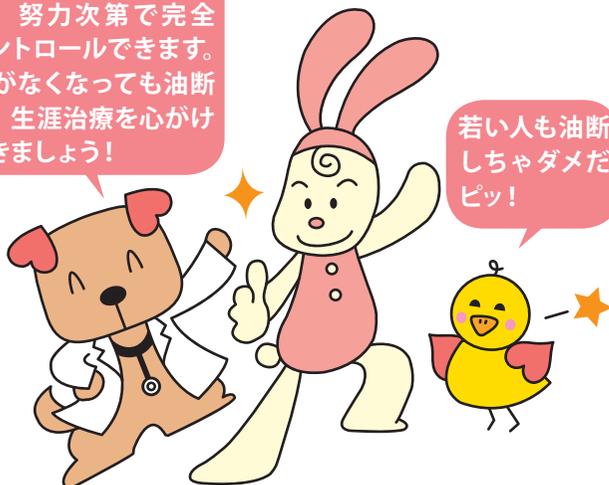
精神的ストレスは尿酸値を上げるので、ストレスをうまく緩和する工夫が必要です。(なるべくのんびりゆっくり型で)

高尿酸血症は、自覚症状がありません。年に1回の健康診断をかかさず行い、自分の数値を把握するようにしてください。

尿酸値は血液検査でわかります。男性より低い値の傾向にある女性ですが、閉経後は少し高くなるので、気をつけるピッ!



痛風は治りにくい病気ですが、努力次第で完全にコントロールできます。症状がなくなっても油断せず、生涯治療を心がけていきましょう!



若い人も油断しちゃダメだピッ!

このような生活習慣の改善を続けても、十分に尿酸値をコントロールできない場合には、尿酸濃度を下げる薬を使います。症状がなにもないからと、勝手に薬をやめたり、量を減らしたりすると尿酸値はすぐに高くなります。定期健診を欠かすことなく、医師の指示どおり、根気よく服薬を続けることが大切です。腎機能障害などの大変な事態に陥ってしまわないよう、体の悪い部分を見直す機会が与えられたと考えて、前向きに生活改善していきましょう。