

12月 今月のテーマ 「痛風は痛いだけじゃない!？」

～もっと知りたい痛風のこと～

今村病院健康管理センター

今月のテーマは「痛風」ですが、12月といえば、なんといっても忘年会や、クリスマスなど楽しいイベントが続く時期。ついつい暴飲暴食しまいがち。楽しいイベントの後に突然、痛風発作に襲われたら、せっかくの楽しいイベントも台無しですよね。また、痛風は**男性では30～40歳台に多く、女性では閉経後に多い**病気です。放置したままだと**重大な病気を併発**してしまいます。以前は贅沢病と言われていましたが今や、生活習慣病の1つ。痛風の基礎疾患とされるこの高尿酸血症も年々増えており、現在、いつ痛風発作を起こしてもおかしくない**痛風予備軍の人は、500万人**にも上ると推定されています。痛風は放置せずにきちんと予防しましょう。

痛風とはどんな病気?

血清尿酸値が **血液検査** 7.0mg/dL を超えた状態

体の中では毎日**一定量の尿酸**が作られ、また**食品のプリン体**からの老廃物として尿酸がつくれ、それと同じ量の尿酸が主に腎臓から体の外へ排泄されます。こうして**体の中の尿酸量は一定に保たれています**が、腎臓からの尿酸排泄量が低下したり、尿酸の産生量や摂取量が増えたりすると、**体の中の尿酸量が増大して高尿酸血症になる**のです。尿酸は体内でとても溶けにくい性質をもっている為、増えすぎた尿酸は溶けきれずに**針状の結晶化**して体の色々な所に沈着。特に**関節**などに沈着した場合に激しい痛風発作を発症。「痛風」は約**70%が足の親指のつけ根**が痛くなりそれ以外には肘や膝、かかと、足の親指以外の関節、くるぶしなどで発作が起こり、最初の発作では約**90%が足の指の関節周辺**で起こると言われています。血清尿酸値が**7.0mg/dL**を超えたら、定期的に尿酸値を測定することが大切です。そして、**8.0mg/dL**以上になったら、**必ず医療機関を訪れ、血清尿酸値だけでなく腎臓などのチェックもしてもらいましょう。**

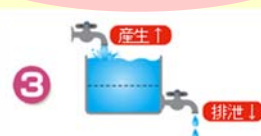
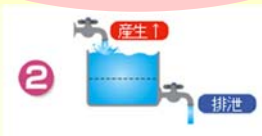
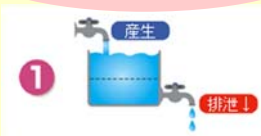
＜高尿酸血症の種類は3パターン＞

肥満になると血清尿酸値が上がりやすくなります。特に**皮下脂肪型**では尿酸の**排泄低下**を来しやすく、一方**内臓脂肪型**では体内でプリン体の合成が促進され、尿酸の**産生過剰**をもたらします。内臓脂肪肥満ではさらに、インスリン抵抗性を介した排泄低下も起こってきます。

尿酸が排泄されにくいタイプ (排泄低下型)

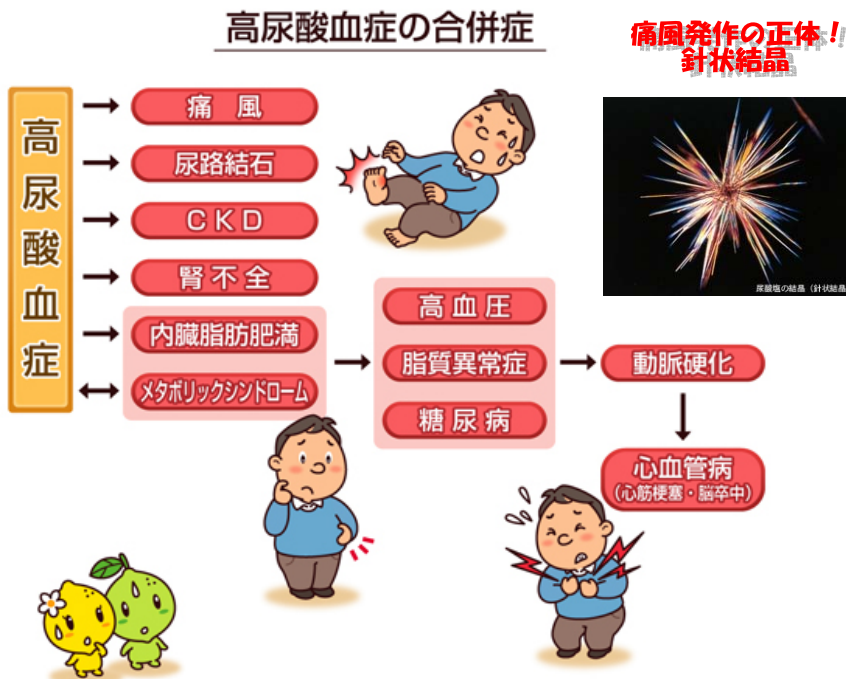
尿酸がつくりだされやすいタイプ (産生亢進型)

両方をあわせもつタイプ (混合型)



痛風は放置しておくとうなるの?

腎臓に結晶化して**尿路結石**や**腎障害**を引き起こします。その他にも高尿酸血症の患者さんは**高血圧症、脂質異常症(高脂血症)**などの**生活習慣病**を合併することが多く、動脈硬化が起こりやすくなるといわれています。このように、本当に怖いのはこれら合併症です。



痛風になんてやさい人

高尿酸血症は、生まれつき血清尿酸値が高くなりやすい**体質の方**や一方で**食べすぎ、飲みすぎ、肥満、運動不足、ストレス**といった**生活習慣**や**環境的な原因**から、高尿酸血症にもなります。中でも、お腹のまわりに脂肪が多たまっている**内臓脂肪肥満**の方は、高尿酸血症になりやすい上に、悪化しやすく、さらには**メタボリックシンドローム**や**動脈硬化**の**リスクも高**くなりますので注意が必要です。また、**他の病気(血液の病気や悪性腫瘍など)**や**服用中のお薬(利尿剤など)**の影響で高尿酸血症を発症することがあります。この場合には、それぞれの原因を取り除くことが重要になります



痛風の予防

- **カロリーやプリン体、糖質、アルコールの摂りすぎ**に気をつけよう
- **2リットルの水**を摂って尿量をふやしましょう
- **野菜や海藻、乳製品**などの**アルカリ性食品**を積極的に摂りましょう

食事

【プリン体の含有量】

| | | |
|-------------|------------------------|-------------------------|
| 多い | 高プリン体食品 (毎日のように食べないこと) | 肉汁 レバー イクラ スジコ オイルサーディン |
| 適量を食べればよいもの | | 白身魚 肉(牛、豚、鳥) 大豆 |
| 心配ないもの | | 豆腐 卵 乳製品 米 パン 芋 野菜 海藻 |
| 少ない | | |

【1日の飲酒量】

週に2回は休肝日を設けましょう!

運動

- 週に**3回程度**のジョギングや水泳等の**有酸素運動**がおすすめ
- **激しい運動**や**無酸素運動**は病状を悪化させる場合があるので避けよう
- **標準体重**を維持しましょう