

夏は痛風発作の季節

痛風を予防しましょう！

痛風とは、体内に「尿酸」という物質が増加する事で起こる病気です。健診結果で、尿酸値が 7 mg/dl 以上の場合「高尿酸血症」と診断され、9 mg/dl 以上になると、いつ痛風発作を起こしてもおかしくないという状態です。

痛風で現れる特徴的な症状は、関節の腫れを伴う痛みで、最もよく現れるのが足の親指の付け根の関節です。赤く腫れ、歩く事が難しくなる程の強い痛みがでます。痛風は遺伝や男性ホルモン等と関係がある為、男性に圧倒的に多くみられます。女性は、閉経後に発作を起こしやすくなります。

痛風発作のメカニズム

- ① 体内で尿酸過剰生産・排泄障害をおこす。
- ② 余分な尿酸が体内にたまる状態が続く。
- ③ 尿酸が結晶となって手足の関節に蓄積される。
- ④ 関節などに痛みが生じ赤く腫れる（痛風発作）。
- ⑤ 痛風発作を放置後しこりができる（痛風結節）。
- ⑥ 痛風による合併症をおこす（腎不全・尿路結石・動脈硬化等）。

痛風予防のポイント

① 食べ過ぎに注意

過食は肥満のもと、肥満になると高尿酸血症の人の割合が増えることが明らかになっています。肥満を改善するだけで、薬を使用しなくても尿酸値が改善することがあります。

② 野菜を十分にとる

尿酸はアルカリ性の液体に溶ける性質のため、尿をアルカリ性にすると排泄しやすくなります。そのため、普段の食事にアルカリ性食品を意識的に摂ることが大切です。にんじん等の野菜、わかめ、ひじき等の海藻類、きのこ、いも類がお勧めです。



③ 水分補給には水やお茶を

甘いジュースやアルコール類は摂りすぎるとエネルギー過多となり、尿酸値を上昇させます。尿酸のほとんどは尿から排泄されるので、尿量を増やす事が大切です。水やお茶を1日に1.5~20、コップ1杯程度をこまめに摂りましょう。

④ プリン体を多く含む食品は少量にする

尿酸の元となるプリン体は、ほとんどの食品に含まれますが、特に多く含まれている食品は控えましょう。

- ・極めて多い：鶏レバー、まいわし干物等
- ・多い：牛、豚レバー、かつお、まいわし、大正えび、まあじ干物等

⑤ お酒は適量を守って楽しむ

ビールは、プリン体が多く含まれるのでよくないといわれますが、種類を問わずアルコール自体が尿酸値を上げます。アルコール量が多いほど尿が酸性に傾き、排泄されにくくなるので、以下を参考に適量を心掛けましょう。

○アルコールの1日の適量の目安

- ・ビール 中瓶1本 (500 ml)
- ・日本酒 1合 (180 ml)
- ・焼酎 25度 (100 ml)
- ・ウイスキー・ブランデー ダブル1杯(60 ml)
- ・ワイン グラス2杯 (200 ml)



⑥ 息切れしない程度の運動を行う

激しい運動は、体内で作るプリン体を増やし腎臓からの排泄を低下させます。

おすすめの運動は、ウォーキングや水泳などの「有酸素運動」です。



尿酸値を下げる治療

尿酸値が高い人は、痛風発作を起こさなくても心筋梗塞など血管障害のリスクを抱えています。もし、生活習慣を改善しても尿酸値が 8.0 mg/dl 以上の場合は放置しないで、かかりつけ医にご相談ください。