



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きうつかり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？

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られ、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、増えすぎてしまっ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）
① 産生 ↓ 排泄 ↓

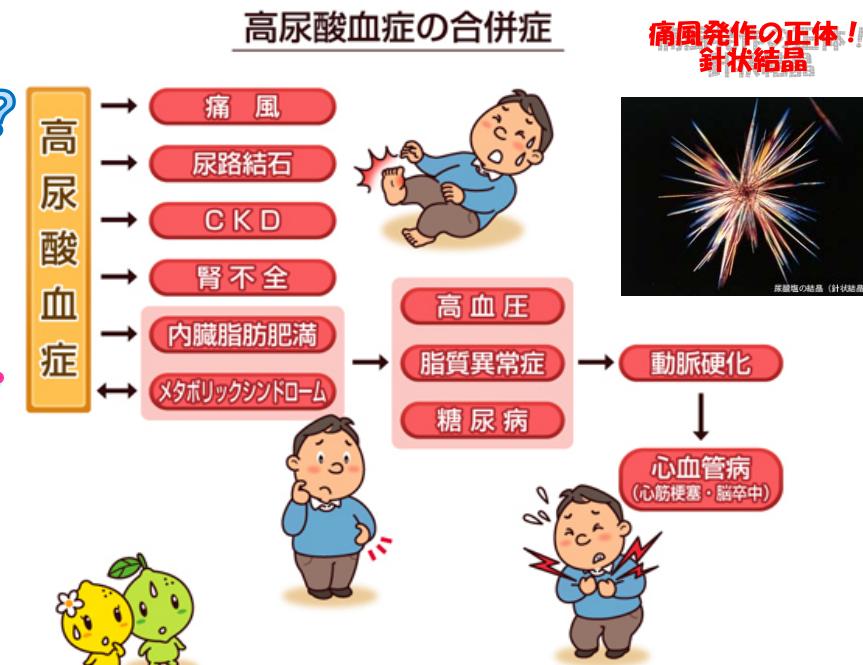
尿酸がつくりだされやすいタイプ（産生亢進型）
② 産生 ↑ 排泄 ↓

両方をあわせもつタイプ（混合型）
③ 産生 ↑ 排泄 ↓



痛風は放置しておくとどうなるの？

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）などの生活习惯病を合併するが多く、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、本当に恐いのはこれら合併症です。



痛風になりやすい人

高尿酸血症は、生まれつき血清尿酸値が高くなりやすい**体质の方**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くたまっている**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



遺伝的要因

アルコールの飲みすぎ

肥満

その他の病気の影響

服用している薬の影響

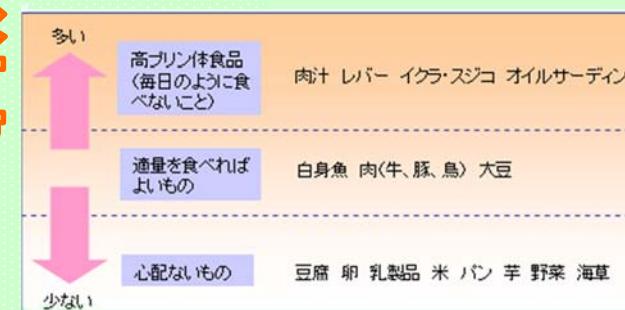


痛風の予防

- 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]



[1日の飲酒量]



週に2回は休刊日を設けましょう！

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