

暴飲暴食した翌朝、急に足の親ゆびのつけ根が赤く腫れて痛くなることはありませんか。風が吹いても痛いということで、「痛風」と呼ばれています。痛風は、名前が知られているわりには、どんな病気がよく知らない人が多いのではないのでしょうか。今回は痛風の原因や治療方法についてお話しします。



➤ 痛風とは

痛風は尿酸が体の中にたまり、それが結晶になって激しい関節炎を伴う症状になる病気です。痛風発作は足の関節に起こりやすく、7~10日程度でいったん痛みが治まります。発作がおさまった後で、原因である高尿酸血症をそのままにしておくと、痛風発作が再発し、次第に慢性化します。

➤ 高尿酸血症とは

血液検査で尿酸値が7mg/dLを超えた状態のことを高尿酸血症といいます。高尿酸血症は、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。高尿酸血症が進行していくと、結晶となった尿酸が関節・足先や耳たぶなどにたまり、そしてその部分に炎症が起こり、激痛の痛風発作が起こります。また腎臓にたまって結石ができると背中に痛みが生じ、尿管や膀胱に移行するとその部分で炎症を起こし、激痛を生じます。

➤ 尿酸値を上昇させる要因



◆ 食生活

肉食は痛風を増やし、海産物も痛風を少し増やします。野菜や乳製品の摂取は痛風を減らすと考えられています。痛風の患者さんの60%には肥満があり、肥満度が大きいほど尿酸値は高くなります。また肥満は痛風の人に多いと言われています。

◆ 飲酒

アルコール飲料を飲むと尿酸値は一時的に上がります。アルコールが体内で分解される時に尿酸が作られること、その際にできる乳酸が体内に尿酸を蓄積すること、一部のアルコール飲料には尿酸の元になるプリン体が多く含まれていることなどがその主な原因です。

◆ ストレスや行動パターン

ストレスは尿酸値を上昇させます。運動もやり方次第では尿酸値を上げ、特に激しい運動は尿酸値を一時的に上昇させます。発汗や下痢で脱水状態になったときも血清尿酸値は上昇します。

◆ 他の病気の影響

腎機能が低下したり、血液の病気があったりすると尿酸値が上がることがあります。悪性腫瘍が原因で高尿酸血症になることもありますので注意が必要です。

◆ 薬剤の影響

薬剤の中には、尿酸値を上昇させるものがあります。

「プリン体」とは？

「プリン体」とは、穀物、肉、魚、野菜など食物全般に含まれる成分で、生物の細胞中に含まれる遺伝子の構成成分で、生命活動に必要なものです。私たちは日頃の食事を通してプリン体を摂取していますが、体内でも生成、分解されています。通常、プリン体は分解されて尿酸に変化し体外に排出されますが、尿酸量が排出能力を超え、体内に蓄積されると痛風の原因になるといわれています。

➤ 高尿酸血症の予防や改善のために必要なこと！！

高尿酸血症の予防や改善のためには、『食事療法』『飲酒制限』『運動療法』を中心とした生活習慣の改善が重要になってきます。

【食事療法】

食事療法を始める際には、まず自分の食生活の問題点を理解して、無理のない範囲で継続することが大切です。

積極的に摂取すべきもの

- ◆ 尿をアルカリ化する食品 (海藻、イモ類、野菜等)
- ◆ 1日2~2.5Lを目安に水分を摂取 (目標：尿量が1日2L以上)

摂取を制限すべきもの

- ◆ プリン体を多く含む食品の過剰摂取
- ◆ 高カロリー食品の過剰摂取
- ◆ 果糖やショ糖を含む果物などの過剰摂取

【飲酒制限】

アルコールと共にレバーなどの動物性食品の摂取が進むと、プリン体の摂取量が増えるほか、食欲が増進し肥満に繋がるため、適正量の飲酒に留めることが必要です。

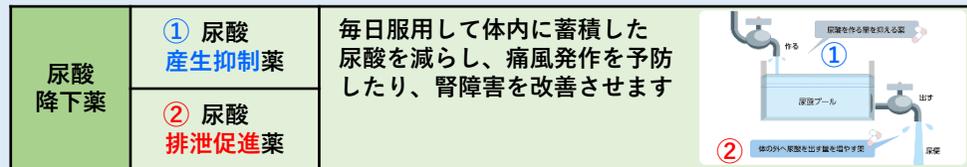
- ◆ 1日の飲酒目安
日本酒1合、ビール500mL、ウイスキーダブル1杯(60mL)
- ◆ 禁酒日を1週間に2日以上設ける

【飲酒制限】

運動は、肥満を是正しメタボリックシンドロームを改善することで血清尿酸値を低下させることが期待されます。具体的には、歩行、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を脈が少し速くなる程度に行います。これらの運動を少なくとも10分以上、合計1日30~60分くらい行うとよいとされています。ただし痛風の既往がある場合は、関節に負担がかかることにより痛風を誘発する危険性等もあるため、主治医とよく相談してください。また、発汗による脱水予防のために、運動前後の適切な水分補給も重要です。

➤ 治療薬

まずは、生活習慣の改善やほかにかかっている病気(高血圧症、糖尿病、脂質異常症等)の治療を行い、それでも尿酸値が下がらない場合には、薬物による治療を行います。



痛風発作時には、炎症を抑えて、痛みを和らげることを目的に、抗炎症薬(主に非ステロイド性抗炎症薬)が使われます。ごく短期間に大量に服用することで炎症を抑えます。高齢であったり腎機能が低下したりして、抗炎症薬を使用できない場合や、抗炎症薬で十分な効果が得られなかった場合などには、副腎皮質ステロイドを使います。

参考 高尿酸血症 - 厚生労働省eヘルスネット
高尿酸血症.jp 富士薬品 <https://kouyouusan.jp/>
気になる尿酸値.jp 富士薬品 <https://kininaru-nyousanchi.jp/>