

痛風と高尿酸血症について

痛風とは繰り返し起こる激しい急性関節炎発作・腎結石・腎障害などを引き起こす病気で、プリン体（体を構成する成分で、食べ物にも入っています）が分解されてできる尿酸が高くなった状態が長く続いた場合に起こります。尿酸値が 7.0 mg/dl 以上になると「高尿酸血症」と呼びます。

高尿酸血症の原因は？

尿酸が増えてしまう原因のひとつは尿酸の排泄がうまくいかず溜まってしまうことで、日本人に多いタイプです。なぜこのようなことが起きるのか、はっきりとはわかっていませんが、遺伝的な体質と生活習慣的な要因、とくに肥満が大きく関係していることがわかっています。その他の原因としては飲酒・脱水・ストレス・激しい運動・プリン体の多い食品の摂りすぎがあげられます。食事内容によっては尿酸値が上がりますが、厳密なプリン体制限は実際には困難で、長続きしません。最近では「これは食べてはいけない」という食品の制限はあまり指導しなくなりました。それよりも食べる総量を制限することが大切です。

痛風の症状は？

ある日突然足の親指のつけ根が激痛に見舞われます。たちまち赤く腫れてしまい、ほんの少し動くだけでも激痛を覚えてしまいます。それが痛風発作です。治療をせずに放っておくと、尿酸の結晶がたまり、「痛風結節」といわれるこぶができます。また尿酸は腎臓から尿として排出されるので、尿酸が増えれば腎臓にも負担がかかり腎障害を起こしてしまいます。腎障害を気がつかずに放っておくと腎不全、さらに尿毒症を起こし、死に至ることもあります。

痛風発作の治療は？

痛風発作が起こった場合は安静にして、痛み止めで対処します。

どうすれば予防できるのか？

- 1) 肥満を解消すること(食べ過ぎないこと)。
- 2) 積極的に水分を摂取すること。
- 3) 精神的ストレスをうまく緩和すること。
- 4) 軽い運動を行うこと。
- 5) アルコール飲料を控えること。
- 6) バランスの良い食事

予防策をとっても改善しない場合は薬の内服治療が必要となります。一度主治医と相談して下さい。

(文責 平野)