

痛風（つうふう）

体内の尿酸が異常に増えて、結晶となって関節部分にたまり、激しい痛みを引き起こします。慢性化すると腎臓病の危険もあり、注意が必要です。

どんな病気ですか？

血液中に含まれる尿酸という物質が異常に増え、関節や腎臓などに沈着して、激しい痛みを伴う炎症を起こしたり、臓器の働きを悪くするのが痛風です。風に当たるだけでも関節が痛むことから、「痛風」と名づけられました。

原因

- ①体内の尿酸を排泄させたりする「尿酸プール」というサイクルに異常が起こるため尿酸プールのバランスが崩れると尿酸が増え、この状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症の状態が続くと、尿酸は水に溶けにくい結晶となって、体内のいろいろな部分にたまっていきます。尿酸が関節にたまると痛風発作が起こり、皮膚の下にたまると痛風結節になります。尿酸が腎臓にたまると腎臓障害をおこします。
- ②遺伝的な誘因（いまだに原因は不明）
- ③高エネルギー食やアルコールのとりすぎによる肥満
- ④激しい運動によるもの

症状

足の親指の付け根の関節に、激しい痛みや腫れが起こります。寒気や発熱、ふるえを伴うこともあります。



激しい痛みは2～3日、2週間以内には治まります。発作が治まっても高尿酸血症という状態が治まったわけではありません。



発作を繰り返していると、痛風の関節炎は、急性から慢性状態へと進みます。尿酸は体のさまざまな部分に沈着し、あちこちの関節が痛むようになります。



腎臓や心臓、脳などさまざまな臓器に重大な障害を起こします。これらの臓器は関節のような自覚症状がないことが多く、知らないままに病気が進行してしまうこともあり、これが痛風の怖いところです。

治療

- ①薬物療法 発作に対する薬と尿酸値をコントロールする薬を服用
血液中の尿酸値は1 dl中6 mgまでの正常範囲に抑えます。
痛風治療薬は症状や時期により、飲む薬の種類が違います。
医師の指示に従って、適切な薬を飲んで、症状をコントロールしま
- ②食事療法 カロリー制限し、動物性脂肪をできるだけ減らし、植物性脂肪に代えます。
- ③運動療法 消費エネルギーを増やして、からだの中の脂肪分を減らします。
とくに歩くことが効果的です。



プリン体の多い食物が痛風を悪化させる？ . . .

痛風の原因となる尿酸は、細胞の核の主成分であるプリン体からできています。プリン体を多く含む食物は大敵といわれてきました。ところがプリン体を食物から摂取しても、尿酸値にさして影響は出ないことがわかってきました。

それでも、プリン体を多量に含む食品は、やはり摂りすぎないようにしたほうが良いでしょう。食生活について大切なことは、プリン体の有無より、肥満や高血圧、糖尿病を防ぐこととされています。

プリン体が多量に含まれる食品	動物の肝臓・腎臓・脳などの内臓類・肉類のエキス・油漬けイワシなど
食べるのを控えたい食品	高カロリー・高たんぱく質の食品、動物性脂肪の多い食品 ケーキ・砂糖・アルコールなど



合併症に注意

高血圧：程度に応じて塩分制限が必要になります。減塩食からはじめて、無理なく血圧を下げていきます。ストレスや睡眠不足は血圧を上げる大きな要因になるので、精神的な安定を心がけます。

糖尿病：食べすぎ、飲みすぎ、運動不足が原因で起こります。糖分、カロリーを制限していきましょう。ケーキなどの菓子類を控えること、コーヒーなどに入れる砂糖やアルコールを減らすことが大切です。

※急激な減量は痛風発作を誘発しやすいので、減らす場合は、1カ月に1～2kgぐらいを目標にしてください。

日常生活の注意ポイント



①大量のプリン体を含んでいるレバーや魚のはらわたなど、高たんぱく、高脂肪食は避ける（高プリン体食品の厳しい制限はしなくてよい）

②過剰のアルコール摂取は避けましょう。ビール1本・酒1合の適量を！！



③激しい筋肉運動は控える。（血液中の尿酸値を上げる要因となります）

ジョギングやウォーキング程度の適度な運動は減量にもよく、積極的にとり入れましょう。



④運動の水分補給を忘れずに！！

水分補給をせずに運動すると、新陳代謝が活発になり、体内の尿酸値が増加します。尿酸過多の状態が続き、発作を誘発しやすくします。

⑤精神的安定のある生活を！！休息、ストレス解消に努めましょう！！

精神的ストレスや活動的でじっとしてられない性格も尿酸値をあげる要因になると推測されています。



