

*** 今日の健康 (11月) ***

痛 風

痛風は、血液中の尿酸濃度の高い状態が長く続いた後に、体内にたまった尿酸が原因で関節炎が起こったり、腎臓が侵されたりする病気です。痛風は中高年の男性に多い病気とされてきましたが、最近では30代で発病する人が最も多く、若年化する傾向にあります。

痛風とはどんな病気？

ある日突然、足の親ゆびの付け根の関節が赤く腫れて痛みだします。痛みは万力で締めつけられたように激烈で、大の大人が2、3日は全く歩けなくなるほどの痛みを伴います。

日本の痛風患者の増加の背景には食事内容が欧米化し、動物性蛋白質の摂取量が増えたこと、飲酒量の増加、社会構造の変化により個人の行動パターンが変化したこともあげられています。

尿酸は炭素、窒素、酸素、水素の分子から出来た化学物質で、プリン体と呼ばれる物質のひとつです。プリン体には多くの種類があって、それぞれが多彩な作用を持っていますが、それらが最終的に分解され、尿の中に捨てられる形になったものが尿酸です。

尿酸値の正常値は？

健康診断、人間ドック、住民検診などの検査を受けると、検査結果の報告が来ます。痛風の原因である尿酸の血液中の濃度は、「尿酸値」や「血清尿酸値」と記入されています。男女ともにこの値が7.0 mg/dl 以上では異常で、高尿酸血症と呼ばれます。痛風発作は血清尿酸値が7.0mg/ml を越える状態が数年間以上続かないと起こりません。痛風に関する医学研究が発表される学会の日本プリン・ピリミジン代謝学会でも7.0 mg/dl 以上を高尿酸血症とすることが確認されました。

尿酸値を上昇させる要因と注意点

- 1) 遺伝的な要因： 痛風の患者さんの約20%に、父親や叔父さん、従兄弟に痛風の方がいます。
- 2) 食生活の問題： 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合併症の大敵です。食事を減らし、よく歩き、標準体重を守ることが大切です。
- 3) 飲酒の問題： アルコールが代謝されるときに尿酸値が上がるので、どんな種類のお酒でも尿酸値や痛風にはよくないわけですが、尿酸の素になるプリン体を含む量は種類によってかなり違います。プリン体は、ビールに最も多く含まれ、ウイスキー、ブランデー、焼酎などの蒸留酒はあまり含まれていません。
- 4) ストレス・運動： 精神的ストレスは尿酸値を上昇させるようです。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。
- 5) 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場合があります。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。
- 6) 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ので医師に相談するようにしましょう。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861
天文台通り多摩信用金庫のななめ裏