

痛風

～突然の痛みにご用心～

痛風は文字通り、「風が吹くだけでも痛い」というほどの激痛が関節に現れる病気です。痛みはとても強く、人によっては日常生活に支障が生じることもあるでしょう。ビールなどのアルコール量が増えやすく、汗をかくことで脱水にもなりやすい夏は、特に要注意。そこで今回は痛風について見ていきたいと思います。



●○痛風とはどんな病気？●○¹⁾²⁾

痛風とは、ある日突然足の親指などの関節が腫れて激しい痛みにおそわれる、男性に多い病気です。この症状は発作的に起こることから「痛風発作」と呼ばれ、たいていの場合、痛みは丸1日ほど続いたあと徐々に和らぎ1週間程度で治まり、しばらくすると全く症状がなくなります。この腫れや痛みを引き起こしている物質が「尿酸」です。

●○尿酸ってなに？

痛風の予備群、高尿酸血症とは？●○¹⁾⁻³⁾

痛風の原因となる「尿酸」は、食事から摂取するプリン体と、体内で遺伝子やエネルギー代謝の過程で作られるプリン体が肝臓で分解されることによって産出されます。そして腎臓や消化管を経て尿や便中に排泄されます。通常は、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら、一定の量に保たれるようになっています。しかし、体内のプリン体の量が過剰になったり、腎臓から排泄される尿酸の量が減ったりすると、血液中の尿酸が一定量を超えてしまいます。こうして血液中の尿酸の濃度が7.0mg/dlを超えた状態を「高尿酸血症」といい、痛風が起こりやすくなります。

●○どうしてそんなに痛いの？●○³⁾

尿酸は血液中に溶け込んでいます。しかし量が増えすぎると、溶けきれなくなった過剰な尿酸が結晶化して関節や組織に溜まっていきます。運動などをきっかけにこの結晶が関節液中にはがれ落ちると、外敵から体を守る免疫細胞が、はがれた結晶を異物と見なして攻撃し、激痛を伴う炎症を引き起こします。これが慢性化すると、足の親指の付け根や足の甲、かかと、ひざ、手の指や甲などに「痛風結節」と呼ばれるこぶができることがあります。



●○痛みがないから大丈夫？●○²⁾

痛風発作や痛風結節は、高尿酸血症の人全員に起こるわけではありません。しかし、尿酸値が高い状態をそのままにしておくと、尿路結石や腎臓病を発症しやすくなります。また、高血圧、糖尿病、メタボリック症候群などの生活習慣病を併発しやすく、心筋梗塞や心不全、心房細動という不整脈などを起こすリスクも高まります。



●○痛風の起こりやすい生活とは●○¹⁾⁻³⁾

尿酸値は食事や運動、ストレスなどの影響を受けて1日のなかで変動します。就寝中はプリン体を分解して尿酸を作る働きが活発になることから、夕食にプリン体の多い食事やアルコール飲料を摂りすぎると、朝方に痛風発作が起こりやすくなります。



●○痛風対策

～生活を見直してみよう～●○¹⁾⁻³⁾

尿酸値が高い、痛風発作が起こっている状態は体からのSOS。生活習慣を見直して痛風の発作予防や再発防止に努めましょう。

★尿酸値を上げにくい生活習慣★

✓適度な運動を習慣にしましょう：

尿酸を増やす肥満やストレス解消のためにも、積極的に体を動かすことを習慣にして尿酸値を下げましょう。但し、激しい運動は筋肉で尿酸の原料が作られてしまいます。「隣の人とニコニコ話しながら」できるくらいの、ウォーキングのような軽い有酸素運動がお勧めです。

✓栄養バランスのよい食事：

プリン体が多く含まれた食材（レバーや魚の干物など）を食べ過ぎず、海藻類や野菜類を取り入れ、適切な摂取カロリー量を心がけましょう。

✓お酒はほどほどに、水分不足に気を付けよう：

アルコールは体内でのプリン体の合成を促し、尿酸の排出を抑えることが分かっています。週に1日以上は休肝日を設けましょう。また、尿酸の約70%は尿として排出されます。水分補給も忘れずに。



※痛風の原因となる「尿酸」やご自身の生活習慣の注意点については医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局

<参考資料>

- 1) 働き盛り世代夏 突然の激痛に要注意!!! | 健康づくりかわら版 (jpm1960.org)
- 2) 【痛風】ある日突然、激痛におそわれます | 健康サポート | 全国健康保険協会 (kyoukaikenpo.or.jp)
- 3) きょうの健康 2023.12 気になりませんか尿酸値 シニアの痛風を防ぐ