

「王様の病気？ 痛風とは」

風が吹くだけで痛いことからその名前がつけられた「痛風」。その歴史は古く、なんと古代エジプトまでさかのぼります。現在、日本の患者数は約100万人、30年前に比べ約4倍近く増えています。尿酸値が7.0mg/dlを超えたら要注意です。“いた〜い”痛風の仲間入りになってしまうかもしれません。

1. なぜ痛風になるの？

人間の身体は、約60兆個の細胞で作られており、常に生まれては壊され、そしてまた生まれるという新陳代謝を繰り返しています。

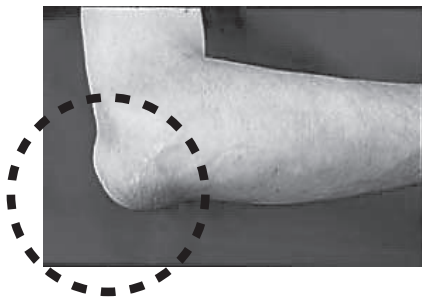
尿酸は、細胞内の遺伝情報を担うDNA(核酸)の成分であるプリン体から作られています。通常、尿酸は尿の中に排泄されますが、排泄がうまくできない場合、また食事でプリン体を過剰に摂取した場合は、バランスが崩れ、体内に溜まっていきます。尿酸が過剰に増えた状態(7.0mg/dl以上)を高尿酸血症と呼び、それが進むと、尿酸が血液中に溶けきれずに結晶化し、炎症や発作が起こります。これが痛風です。

また、恐ろしいのは痛風という病気そのものより、痛風になると合併しやすい病気のほうです。なかでも痛風の予後に重大な影響を及ぼす合併症に腎臓の障害があります。

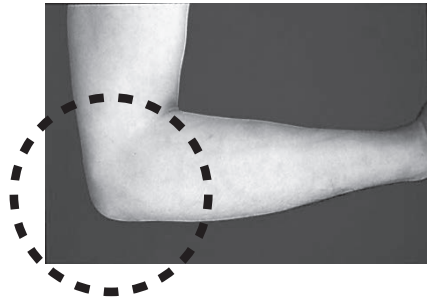
2. 痛風にならないために

特定健診を受け、自分の尿酸値を知ることが、痛風予防の第1歩です。尿酸値が高い場合は、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。関節部あるいは関節周囲に沈着した過剰の尿酸も、血液中の尿酸値を適切な範囲に維持することで、溶解し消失していきます。(写真参照)

(治療前)



(治療1年後)



① 食事

プリン体は美味しいものに多く含まれます。プリン体だけを減らすのは難しいので、食事の量を全体的に減らし、その中に美味しいものを少し取り入れると良いでしょう。

【プリン体が多く含まれる食品】

レバーなどの内臓、カツオ、マグロ、イワシ、サンマ、明太子、カキ、ウニ、カニ、エビ、昆布、干し椎茸などの乾物類、干物など

② 飲み物

アルコール、特にビールはプリン体が多く含まれているので要注意です。プリン体の量が少ないものの、例えば、焼酎、ウイスキー、ワインなら大丈夫というかたもありますが、アルコール類はすべてお薦めできません。アルコールはどれでも脱水を引き起こしやすく、脱水は血清尿酸値の上昇にもつながります。そのため、アルコールを飲むときは、水分(水やお茶)をいつもより多めに、1日2リットル程度を目安に飲むようにしましょう。

年末年始とアルコールを飲む機会の多いこの季節、痛風について正しく理解し、予防と対応にお役立てください。