



痛風(高尿酸血症)

痛風は足の指の付け根がひどく腫れて激しい痛みを伴う病気です。風が吹いても痛いくらい痛みが激しいことから痛風という名前が付いています。

痛風はある日突然に起こり、腫れと激痛を伴うのが特徴です。場所は足の親指の付け根が最も多く、痛むのは普通一度に1ヶ所だけです。発作は1〜2週間程度で治まります。しかし「尿酸」が高い状態、いわゆる「高尿酸血症」を放っておくと発作を繰り返します。

「高尿酸血症」は、血液中の尿酸の値が7.0mg/dlを超えた状態です。痛風の発作は体内に「尿酸」という物質がたまって起こります。

「尿酸」は血液中に



溶けにくい物質で尿酸値が高い状態を放っておくと、体内の関節に「尿酸結晶」がどんどん溜まってしまいます。そして、激しい運動やストレス、尿酸値の急激な変動などのきっかけで、尿酸の結晶が関節内にはがれ落ち、親指の付け根の関節に激しい炎症を起こします。

も遊びもバリバリこなしているタイプの人が多いと言われています。また、痛風になりやすい人は、①太っている人②アルコールが好きな人③激しいスポーツが好きな人と言われています。また、「尿酸」が腎臓や尿管にたまる、腎障害や尿路結石を引き起こすこともあります。最近では、「高尿酸血症」は、高血圧や高脂血症、糖尿

病などの生活習慣病や慢性腎臓病を引き起こしやすいことも分かっています。痛風や高尿酸血症の治療には、まずは生活習慣を改善することが必要です。食事の量を抑えて体重を落としましょう。肥満を解消すると、尿酸の値も下がってきます。また、アルコールを減らしましょう。アルコールは尿酸値を上げる原因になります。尿酸値の高い人はなるべくお酒は控えましょう。水分を十分に摂ることも必要です。尿酸は尿から排泄されるため、尿の量が増えれば体内の尿酸が体の外に出しやすくなります。この他には、適度な有酸素運動することも

プリン体の多い食品と少ない食品(mg/100g)

極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、さんま干物
少ない (50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ツミレ、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、カズノコ、スジコ、ウインナーソーセージ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、鶏卵、とうもろこし、ジャガイモ、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、にんじん、大根、白菜、海藻類

(総プリン体量・高尿酸血症・痛風のガイドライン 2010年版)

有効です。ジョギングや水泳のような軽い有酸素運動を継続して行うことが効果的です。一方で痛風になる人は、せっかちで行動的な人が多いといわれています。十分な睡眠をとって、体に優しいストレッチ解消法を自分なりに見つけてください。

四十年ぶりに新しい治療薬が発売になりました。一日一回の服用で尿酸値をしっかりと下げることができ、薬です。腎臓の働きが低下傾向にある患者さんでも安心して服用できる薬です。少しでも気なる事がありましたら、当院までお気軽にお声をお掛け下さいませ。(看護師 谷岡 尚子)