

10月に入りいよいよ秋めいてきました。秋といえば、美味しい物がたくさんあり、お酒を飲むのも楽しくなってきます。ただこんな時に突然現れるのが「痛風」です。風が吹いても痛いということで「痛風」と呼ばれていますが、今回はこの「痛風」についてご紹介したいと思います。

## 痛風ってどんな病気？

### ○ある日、突然激痛発作

痛風とはある日突然関節が腫れて激痛におそわれる病気で、比較的男性に多い病気といわれます。この症状は発作的に起こることから「痛風発作」と呼ばれ、発作が起こると2~3日は歩けないほどの痛みが続きます。その後痛みは徐々に和らいでいきますが、正しい診断や治療を受けずに放置していると同じような発作が繰り返し起こり、症状が悪化していくといわれています。

### ○痛風の予備軍、高尿酸血症とは？

痛風の背後には「高尿酸血症」という病気が潜んでいます。高尿酸血症とは、体内でつくられる尿酸が増えすぎている状態です。尿酸は、体の新陳代謝により発生する老廃物です。通常、体内の尿酸は一定の量に保たれています。ところが尿酸が多く作られすぎたり、うまく排泄されなかったりすると、血液中の尿酸の量が増えてしまいます。血液中の尿酸の量が7.0mg/dlを超えると高尿酸血症と診断され、尿酸が結晶化しやすく、痛風の発作を起こす可能性が高まるといわれています。

## 痛風は、なぜ恐いの？

### ○合併症や腎臓にも悪影響

尿酸値が高い状態を放置していると、様々な合併症を引き起こすといわれ、高尿酸血症は糖尿病や脂質異常、高血圧などを合併しやすいともいわれます。また、体内に尿酸が増えると、関節だけでなく腎臓に結晶化した尿酸がたまることがあります。腎臓のなかに尿酸結晶がたまると腎臓の機能が低下する恐れがあります。

## 痛風の危険因子とは？

痛風の原因となる高尿酸血症は、生活習慣、特に食生活が大きく関わっています。尿酸は「プリン体」が分解されて作られます。プリン体は高カロリー食、レバーやエビなどの動物性食品、アルコール飲料などに多く含まれているので摂り過ぎには注意が必要です。特にアルコールは、体内でのプリン体の合成を促し、尿酸の排出を抑制するといわれています。また、激しい運動や精神的ストレスも尿酸値の上昇を招くといわれています。特に激しい運動で大量の汗をかいた時などは、体内の尿酸値が一時的に上昇します。この時に水分を十分に補給しないと、血液中の尿酸濃度が上昇したままになり痛風につながるといわれています。



## 痛風の予防・改善

痛風を予防・改善するためには、食べ過ぎに注意し、プリン体を多く含む高カロリー食やアルコールを控えることなどが重要です。さらに尿酸の排出を促し、痛風発作を起こさないために、水分を十分にとることも重要です。水分は甘いジュースやアルコール飲料ではなく、水やお茶を摂るようにしましょう。また、ストレスを上手に解消し、適度な運動を行うことも大切ですが、すでに痛風や高尿酸血症を発症している場合は、激しい運動をしたあと一時的に尿酸値が上がり、痛風発作を起こしやすいので注意が必要です。

- ・過食をしないようにしましょう
- ・プリン体を多く含む食品は控えめに
- ・適度な運動を習慣にしましょう



- ・アルコールは適量を守りましょう
- ・水分は十分にとりましょう
- ・ストレスは上手に解消しましょう



ほんの少し意識して  
食事のバランスやアルコールの  
量などに気をつけて  
食欲の秋を楽しみましょう。

今月の担当は丸山です。

全国の医療機関の処方箋を受付いたします

何でもお気軽にご相談下さい

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910