安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ８５（１０月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、痛風についてです。

痛風って、どんな病気？

●ある日突然、足の親指に起こる激痛発作

痛風とは、ある日突然、足の親指などの関節が腫れて激痛におそわれる病気で、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」とよばれ、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、痛みは徐々にやわらいでいきますが、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、発作を起こすたびに病態は悪化していきます。

●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が、尿酸が過剰につくられたり、排出がうまくいかなくなったりすると、体内の尿酸は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 を超えた状態が高尿酸血症です。高尿酸血症は、それだけでは自覚症状はありませんが、尿酸濃度が高い状態が続くと、血液に溶け切れなかった尿酸は結晶化して、関節や組織にたまっていきます。関節にたまった尿酸結晶に対して免疫細胞が反応し、炎症を起こして痛風となるのです。

痛風は、なぜ恐いの？

●死にもつながる恐い合併症

痛風の発作は恐ろしいものですが、痛風の恐いところはそれだけではありません。尿酸値が高い状態を放置していると、さまざまな合併症を引き起こします。高尿酸血症は糖尿病や脂質異常症、高血圧を合併しやすいことでも知られています。これらの生活習慣病は動脈硬化の最大の危険因子でもあり、複数をあわせもつことによって狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こすことがあります。

●腎臓にも悪影響を及ぼす

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、腎臓の機能が低下し、さらに尿酸結晶がたまりやすくなります。このような悪循環により、慢性腎不全に陥ることもあります。また、尿酸結晶が尿路にたまると、尿路結石といって腎臓や尿管、膀胱などに結石ができることもあります。

痛風の原因は？

●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、とくに食生活が大きく関わっています。尿酸は「プリン体」が分解されてつくられます。プリン体とは、細胞の新陳代謝やエネルギー代謝によってつくられる物質ですが、食品からもプリン体をとっています。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、これらの食品のとりすぎはプリン体のとりすぎにつながるとともに、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ことがわかっています。さらに、高カロリー食や多量の飲酒が招く肥満も、痛風の大きな危険因子となります。肥満は尿酸の排出を悪くするため、体内の尿酸量が増えやすくなります。

■痛風の危険因子

過食　高カロリー食　動物性食品のとりすぎ　多量の飲酒　運動不足

●運動やストレスでも尿酸値は上昇する

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。とくに激しい運動で大量の汗をかいたときは、体内の尿酸値が一時的に上昇します。このとき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、痛風につながります。

痛風を予防・改善するために

●危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます

痛風を予防・改善するためには、食べすぎに注意して肥満を改善すること、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必要です。さらに尿酸の排出を促し、痛風の発作を起こさないために、水分を十分にとることも必要です。水分は甘いジュースやアルコール飲料ではなく、水やお茶でと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。

■生活習慣改善のポイント

過食をしない　プリン体を多く含む食品を控える　飲酒は適量を守る　水分を十分にとる

適度な運動を習慣にする　ストレスを上手に解消する　暴飲暴食

■プリン体を多く含む食品

牛・豚・鶏レバー　牛肉や豚肉　イワシやアジなどの干物　白子、アンコウの肝　車エビ、タコなど

〈プリン体の多いお酒〉

ビール、日本酒、紹興酒、ワインなど

■プリン体の少ない食品

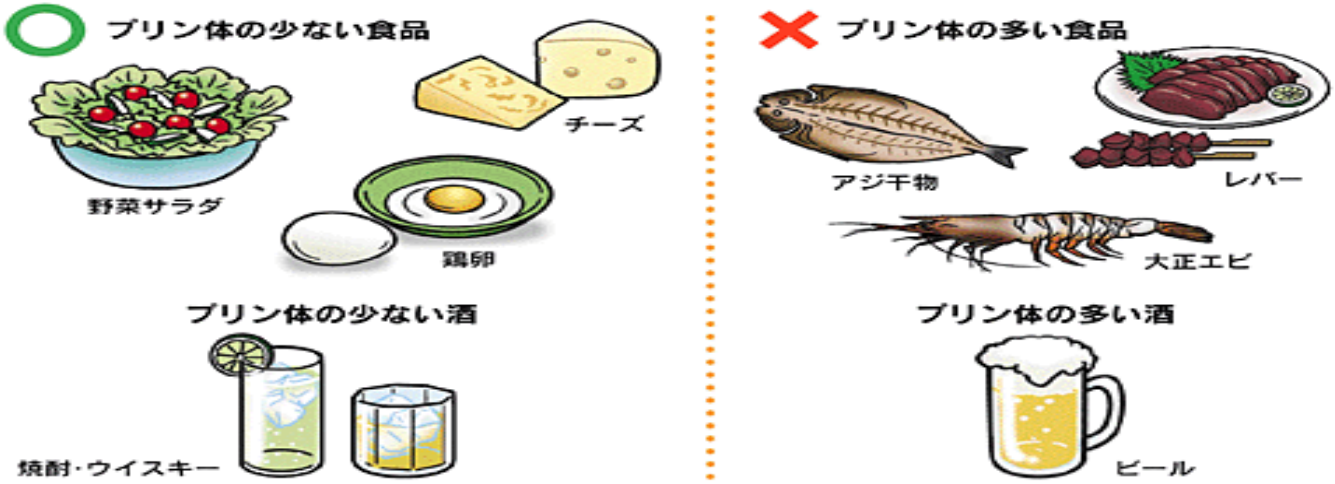
米、パン、そばなどの穀類　野菜・果物類　海藻類　鶏卵　豆腐など

〈プリン体の少ないお酒〉

焼酎、ウイスキー、ブランデーなど

●こんな検査でわかります

痛風の検査は、血液検査で尿酸値を測定します。尿酸値が基準値の 7.0mg/dl を超えると、血液に溶け切れなくなった尿酸の結晶化が始まり、尿酸結晶が関節やその周辺、腎臓や尿路にたまっていきます。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)

駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。

兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)