

第15回 痛風(高尿酸血症)

2015年11月

もう、今年健康診断は受診されましたか？
あなたの血液検査結果はいかがでしたでしょうか？

血液検査結果の中で「尿酸値」が高かったということはありませんか？

尿酸値が7.0mg/dlよりも高い方は「高尿酸血症」です。

血液中の尿酸が高い状態を「高尿酸血症」と言いますが、さらに尿酸が体の中にたまって結晶を作り、関節の痛みや尿路結石などの症状が起きると「痛風」です。

日本での痛風

西洋では、紀元前から痛風に悩まされていたという記録がありますが、日本では明治以降になってから初めて痛風患者の記録がみられています。

日本で痛風が広まったのは1960年代です。その背景には、食生活の欧米化があります。

肉、魚や卵などの動物性たんぱく質をたくさん食べるようになったり、飲酒量も増加したことが、日本でも欧米と同様の頻度で痛風がみられるようになりました。

尿酸が高くなるのはなぜ？

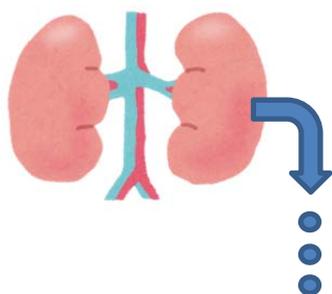
①プリン体を多く含む食事で尿酸が過剰に作られるため。

では、**プリン体**とは！

- ・プリン体は生物が生きていくために必要なエネルギーの原料で、私たちの細胞の中にもあります。
- ・もともと体内にあるプリン体と食事で摂取されたプリン体があります。プリン体は肝臓で尿酸に変化します。



②血液中の尿酸は、腎臓から尿の中に排泄されますが、原因不明または遺伝的に腎臓から尿酸を排泄する働きが悪く尿酸が高くなるため。



腎臓から尿への尿酸の排泄が少なくなる。

③女性ホルモンには、腎臓から尿酸の排泄を促す働きがあります。そのため、男性の方が尿酸値が高くなりやすく痛風患者が多いです。

※しかし、女性でも閉経後に女性ホルモンが低下すると、痛風の原因である尿酸値の男女差は小さくなっています。

痛風は生活習慣病！？

ホルモンの影響だけではなく、遺伝的に尿からの尿酸の排泄する働きが悪い人がいます。そこに、**偏った食事や過剰な飲酒などを続けていると痛風が待っています。**

このことから、**痛風は生活習慣病**と言えるのです！

痛風になると???

痛風の症状はよくご存知の方も多いと思いますが足の親指の付け根の激痛（発作）が有名ですね。

この激痛（発作）は**尿酸値が7.0mg/dlを超えると、尿酸の結晶ができやすく関節内に結晶ができて、急性の関節炎による痛みです。**



痛風発作は数日から1週間までおさまることが多いですが、治療せずに放置すると発作の回数が増えてきます。



慢性期になると、尿酸の結晶が結節となり足の指だけではなく、手の指や耳にも結節ができます。



痛風（高尿酸血症）にならないために！

★食事では

- ・ 十分な水分摂取
- ・ 尿をアルカリ性にする食事



十分な水分摂取や尿をアルカリ性にする食品を食べることで尿中に尿酸を溶けやすくし、尿路結石を予防します。



海藻類やゴボウ、緑黄色野菜は尿をアルカリ性にする働きがあるのでおすすめです！

- ・ 食べる量に気をつけたい食品

食品 100 g 当たりにプリン体を多く含むもの
肉類（特レバー）、魚介類、魚の干物、白子
や乾物など・・・



アルコール

アルコールは体内での尿酸の産生を増加させます。そのうえ、尿からの尿酸の排泄作用を悪くし、尿酸を体内にとどめます。

※特にビールは尿酸を増加させやすいので飲む量に気を付けましょう。

アルコールの適正量

★ビール 500ml / 日

★日本酒 1 合 / 日

★禁酒日 2 日 / 週以上



★肥満を予防する

- ・内臓脂肪の蓄積は、尿酸値を高くする要因です。肥満を改善すると、尿酸値も低下することが多くあります。
- ・肥満度が高いほど尿酸値は高くなる傾向があります。
- ・おすすめの運動は有酸素運動といわれるジョギング、ウォーキング、水中ウォーキングやサイクリングなどです。自分に合った運動を始めましょう。



※注意！

筋トレなどの激しい運動は、尿酸値を上げてしまいますので逆効果です。

<ウォーキングを続けるコツ！>



★歩数を記録してみましょう！

～今年もあと残り少なくなってきました～

これからの時期は、忘年会や新年会などでお酒をたくさん飲んだり、美味しいものを食べる機会が増える方が多いと思います。



楽しいひと時ですが飲みすぎにはご注意を・・・