

第25回 知って役立つ
こゝろ家庭医学講座

「イタツ、タタツ」… やつて来た寒い季節と痛風

大丈夫？ 20代、30代も油断大敵

突然の関節の痛み、つらいですよ。足の親指の付け根が赤く腫れて、熱をもつて痛む場合には痛風の疑いがあります。近ごろは20代や30代の若い世代にも痛風が増えています。宴会など食べ過ぎ、飲み過ぎが多くなる時期です。そんな時に突然の急な発作に見舞われがち。十分に注意してください。

痛風の原因は、尿酸の結晶です。尿酸は、体の設計図である遺伝子の成分「核酸」やエネルギーの元である「アデノシン三リン酸（ATP）」が分解されてできるものが約80パーセント、食べ物由来のプリン体が分解されてできるものが約20パーセントといわれています。

体内ではいつも尿酸が作られては排せつされ、通常一定の量を保っています。ところが生産と排せつのバランスが崩れると、体内に尿酸がたまり濃度が高くなってしまいます。血液中の尿酸値が高い状態が続くと、関節の中に尿酸の結晶が出来、関節炎を

起こします。この結晶は針のように尖っており、体温が低くなると体内の尿酸が結晶化しやすくなるため、激痛を伴う発作が起きやすくなるのです。

痛む場所は、ほとんどの場合1カ所、足の親指の付け根、足の中間部、足関節、膝関節などに多い傾向があります。

2004（平成16）年の国民生活基礎調査によると、日本全国の痛風患者は約87万人。痛風予備軍の



高尿酸血症は500万人以上といわれています。尿酸が高くなるのは、男性の場合20歳を超えてからですが、女性は50代以降の閉経後から増えてきます。

通常、女性は閉経後から症状がでてきます。平常では女性ホルモンのエストロゲンの働きによつて尿酸を下げているためです。従つて痛風になるのは、約95パーセントが男性です。以前は50-60歳代に多か

つたのですが、高カロリーな食習慣に伴つて、20代や30代の若い世代にも痛風が増えています。また高尿酸血症の約40パーセントで遺伝的影響がみられ、将来肥満、高血圧、脂質異常症などを発症して心臓病や腎臓病を合併する頻度が高率になることが認められています。

撃退！ 適正な食事と軽い運動、休肝日で

治療は鎮痛薬がよく効きます。急激に尿酸を下げると、関節にさらに尿酸の結晶ができてしまうので、一般的に発作が収まつてから尿酸を下げる治療を行います。

治療薬は、尿酸の生成を抑える薬か尿酸の排せつを促す薬を使用します。多くの人は、薬を止めると尿酸値が元の高い値に戻つてしまつので、定期的に検査をしながら長期に薬を使用することにになります。

エネルギーの取り過ぎや肥満が高尿酸血症を引き起こします。適正なカロリー摂取量を守り、体重を減らすことが重要です。しょ糖

や果糖が尿酸に影響するため、甘いものや果物、ジュースを減らし、野菜や乳製品を増やすようにします。肉類、特にレバー、ホルモン、エビ・イカなどの魚介類は控えること。海藻類やきのこ類の摂取量を増やすと良いでしょう。

アルコールは、ビールが悪玉に挙げられますが、飲み過ぎるとどんな種類のお酒でも尿酸値を上げます。1日量の目安として「ビールは中瓶1本（500ミリリットル以下）」「日本酒なら1合（180ミリリットル）以下」「ウイスキーはシングル2杯、ダブル1杯（60ミリリットル）以下」のどれか1種を選ぶようにしましょう。また、週に2回は休肝日を設けましょう。

激しい運動を避け、軽く汗をかく程度の有酸素運動を1週間に3回、30分間程度行うとよいでしょう。

栄養指導も受けることができます。詳しいことはご相談ください。

町立診療所副所長

古川 倫 也