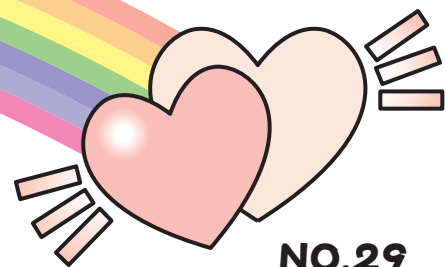


ハロー通信



NO.29
2008.11月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

風が吹いても痛いということからその名が付けられたと言われる痛風ですが、西洋では古くから知られており、エジプトのミイラの関節から尿酸塩が発見されたという報告もあるくらいです。マケドニアのアレクサンダー大王やフランスのルイ14世、レオナルド・ダ・ヴィンチやニュートンも痛風だったと言われています。日本では明治以前は存在しない疾患でしたが、食生活の変化に伴い起こるようになりました。



●痛風とは

痛風は尿酸という物質が原因で起こる疾患で、男性に多く見られます。日本では1960年以前は稀な疾患でしたが、食生活の欧米化やアルコール摂取量の増加により、患者数が増え、現在では生活習慣病のひとつにも数えられています。かつては50歳代に多く見られる疾患でしたが、最近では30歳代でも増えています。

●尿酸ってなに？

尿酸とは核酸（細胞を構成している重要な物質）の成分の中のプリン体が体内で分解されてできる老廃物です。誰の体の中にもある程度は存在しています。主に腎臓から尿中に排泄されますが、尿が酸性になると溶けにくくなり、尿酸塩と呼ばれる針状の結晶ができやすくなります。

●高尿酸血症が痛風を引き起こす

痛風は体内の尿酸が過剰になり血液中に溶けきれず、針状の結晶（尿酸塩）となって関節や腎臓などの組織にたまるのが原因で起こる疾患です。血液中の尿酸値が高くなり、7mg/dlを超えると高尿酸血症と呼ばれます。尿酸の産生と排泄のバランスが崩れた状態が高尿酸血症です。高尿酸血症には次の3タイプがあります。

- ①排泄低下型…尿酸が排泄されにくいタイプ
- ②産生過剰型…尿酸を作りすぎるタイプ
- ③混合型…①②が混ざったタイプ

●どんな症状が起こるの？

高尿酸血症が続くと次のような症状が出てきます。

- ・痛風発作…突然起こる激痛を伴った関節炎。痛み、腫れ、発赤が強く、歩行困難になることもあります。



足の親指の付け根の関節に起こることが多く、通常7～10日程度でおさまります。次の発作まで全く症状がないが、放っておくと慢性化し、発作を繰り返すようになります。

- ・痛風結節…尿酸塩が耳のまわりなどの皮下組織や手足の指、肘などに沈着してこぶのようなものができます。
- ・痛風腎…尿酸塩が腎臓に沈着し、腎機能が悪くなります。
- ・尿路結石…尿路に尿酸塩がたまると尿路結石となります。

また合併症として動脈硬化、心筋梗塞、脳血管障害などが起こることもあります。

●痛風で使う薬

生活習慣の改善により、尿酸値が下がらない場合は薬を服用します。痛風発作時は痛みや炎症を抑える薬（コルヒチンや消炎鎮痛剤）を使います。また間欠期（症状がないとき）は尿酸値を下げる薬を服用しますが、高尿酸血症のタイプによって薬を選びます。数ヶ月かけて血液中の尿酸値を少しずつ下げることが多いので、指示通り服用を続けましょう。尿が酸性に傾いている時は、尿をアルカリ化する薬を服用することもあります。

●高尿酸血症を改善しよう!!

目標は血液中の尿酸値を6mg/dL以下にすることです。痛みなど症状がなくても、尿酸値をコントロールしていくことが重要です。以下の点に気をつけましょう。



①プリン体を多く含む食品はなるべく避けましょう。

尿酸の原料となるプリン体を多く含む食品を食べると、尿酸値が上がります。表を参考にしてみてください。

プリン体の量 (100gあたり)	食 品 名
極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、アンコウの肝、カツオブシ、煮干、干し椎茸
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、サンマ干物
少ない (50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛肩ロース、牛肩バラ、牛タン、マトン、ボンレスハム、プレスハム、ベーコン、ほうれん草、カリフラワー
極めて少ない (~50mg)	魚肉ソーセージ、かまぼこ、焼きちくわ、さつま揚げ、ウインナー、豆腐、牛乳、乳製品、鶏卵、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、米飯、パン、うどん、そば、果物、キャベツ、トマト、人参、大根、白菜、ひじき、わかめ、こんぶ

②尿をアルカリ化する食品を多く取りましょう。

尿の酸性化を防ぐため、尿をアルカリ化する食品を積極的に取りましょう。

一般にカルシウムを多く含む食品は尿をアルカリ化する食品です。表を参考にしてみてください。



尿をアルカリ化する主な食品	尿を酸性化する主な食品
ひじき、わかめ、こんぶ、干し椎茸、大豆、ほうれん草、ごぼう、さつまいも	卵、豚肉、サバ、牛肉、アオヤギ、カツオ、ホタテ、精白米、ブリ、マグロ、サンマ、アジ、アナゴ、エビ

③十分に水分を取って、尿量を増やしましょう。

尿量が多いほど、排泄される尿酸の量は増えます。十分な水分を取って、1日の尿量が2リットル程度になるように心がけましょう。特に夏は汗で水分が失われ、尿量が少なくなりやすいので注意しましょう。水分摂取制限のある人は、医師とよく相談してください。

④肥満の解消

肥満体質の人は、尿酸を産生しやすく、排泄を抑制するといわれています。高エネルギーの食事を控え、標準体重を保つようにしましょう。

⑤アルコールは控え目に

大量の飲酒は尿酸の産生を促進し、尿が酸性に傾きます。特にビールには多くのプリン体が含まれます。適度な飲酒（1日に日本酒1合、ビール500ml、ウイスキーダブル1杯程度）を心がけましょう。

⑥薬は医師の指示通り服用しましょう。

尿酸値が下がっても、医師の指示のある間は服用を続けましょう。また、薬の中には尿酸値を上げる作用を持つ薬もあるので、他に飲んでいる薬があれば医師・薬剤師にお知らせください。

～編集後記～ インフルエンザワクチンのすすめ

インフルエンザ予防法の1つに、流行前のワクチン接種（予防接種）があります。ワクチンを接種することにより、インフルエンザの発症を抑えたり重症化を防止することが期待されます。特に小児や高齢者の方、心臓や肺に慢性の病気を持つ人などは重症化しやすいので、医師とよく相談のうえ接種することをおすすめします。

岸（松 山）