

コスモス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

疾病シリーズ

痛風 高尿酸血症

痛風とは

痛風の原因となる「尿酸」は、体内の細胞や食品中の「プリン体」が体内で代謝されて生成する物質です。健康な人でも一定量が血液中存在していますが、過剰に増えすぎると針状の結晶となって関節などに蓄積します。この結晶に対して白血球が防衛のため反応して炎症を引き起こします。病名の由来が「風が吹くだけでも痛い」ことからきているように、痛みの強い疾患です。再発を繰り返して慢性痛風となってしまうと、腎障害や尿路結石、動脈硬化、心筋梗塞といった合併症を引き起こす可能性が高く、注意が必要です。30～50代の男性に多いのが特徴です。女性ホルモンに「尿酸」を体外へ排出しやすくする効果があるため、女性の患者さんは少ないのです。しかし、女性でも女性ホルモンの減少する更年期以降に発症するケースがあります。

日常生活での注意など

- 定期的な検診を受け、尿酸値を把握する。
- バランスの良い食事を心がける。(プリン体の摂りすぎを避ける)
- 太りにすぎに気をつける。
- 適度な運動をし、ストレスや過労を避ける。

検査 診断について

診断は血液100ml(1dl)あたりの尿酸の量(mg)＝血清尿酸値が指標となります。正常値が4～6mg/dlで、7mg/dlを超えると「高尿酸血症」といいます。「高尿酸血症」になってもすぐに痛風発作が起きることはまれですが、定期的に尿酸値をチェックして、予防に努めましょう。

治療について

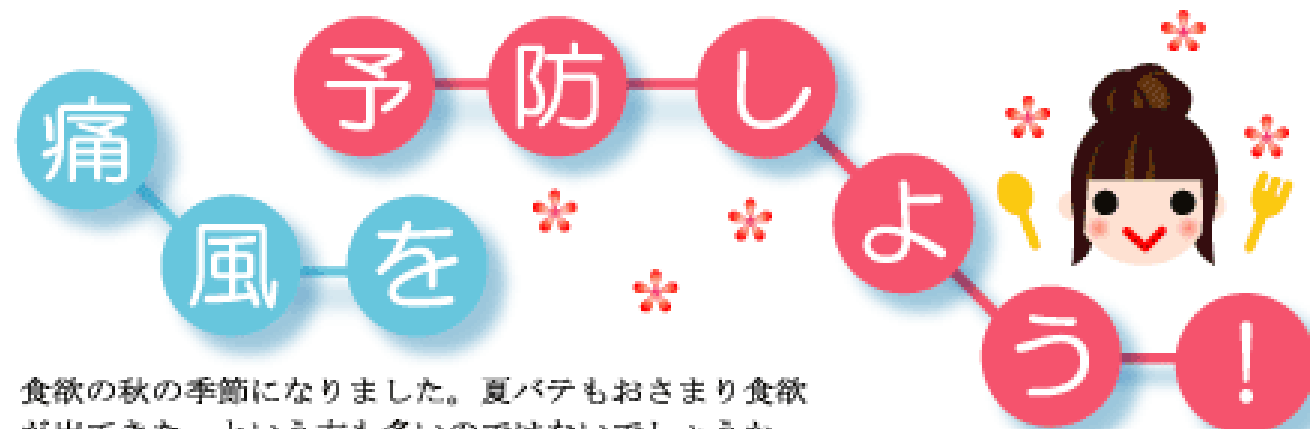
痛風発作の治療と高尿酸血症の治療に分けられます。

痛風発作の代表的な治療について

- 1) 非ステロイド性消炎鎮痛剤
いわゆる痛み止めで短期に多めに服用すると効果を現します。ただし、腎機能の低下している方や胃潰瘍の方は使用に十分な注意が必要です。
- 2) コルヒチン
発作の前兆期や初期に効果があります。激痛時に服用すると効果がないばかりでなく、症状を悪化させることがあります。
- 3) 副腎皮質ホルモン(ステロイド剤)
重症例での使用で、一般の痛風発作では必要ありません。

高尿酸血症の代表的な治療について

- 1) 尿酸の産生を抑える薬剤
ザイロリック®など(先発品) アロシトール®など(後発品)
- 2) 尿酸の排泄を促進する薬剤
ユリノーム®など(先発品) ナーカリシン®など(後発品)
- 3) 酸性尿をアルカリ側に傾ける薬剤
ウラリット®など(先発品) ウリンメット®など(後発品)



食欲の秋の季節になりました。夏バテもおさまリ食欲が出てきた、という方も多いのではないのでしょうか。食べすぎは痛風の一因となります。食事に気をつけて、健康に過ごせるようにしましょう。

痛風になりやすい習慣チェック

1. 太り気味である(BMIが25以上)
2. 満腹になるまで食べる
3. 魚の卵やレバー、魚の干物が好きだ
4. アルコールをたくさん飲む
5. 水分をあまり摂らない
6. 生活習慣病の持病がある
7. ストレスをためやすい

○の多い人は注意が必要です!

1食あたりでプリン体を多く含む食品

食品(1食量)	プリン体の量(mg)
あん肝の酒蒸1皿(50g)	199.6mg
豚肉レバー1皿(80g)	170.8mg
牛肉ヒレステーキ1枚(200g)	196.7mg
カツオ切身1切れ(80g)	169.1mg
アジの干物1枚(50g)	122.9mg
サンマ1匹(130g)	201.3mg
マグロ切身1切れ(80g)	125.9mg
ビール大瓶1本(630g)	352.8mg

「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」より引用

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。

肥満

痛風患者さんすべてが肥満というわけではありませんが、肥満を解消することで尿酸値が下がることもあります。

食事

尿酸のもととなるプリン体は、魚の干物や動物の内臓(レバーや白子)などに多く含まれています。

1日400mgまでが理想です。

無理に食べるのを我慢するのではなく、量をきちんと決め、食べ過ぎた次日は控えるなど、バランス良く食べましょう。

飲酒

アルコールには、どの種類でも体内で尿酸合成を促進する働きがあります。また多量の飲酒は、尿酸排泄を抑制する働きがあります。

水分

水分は尿として尿酸を排泄してくれる作用があります。水分はスープなども含め、1日2リットル以上摂るようにしましょう。また水分補給はお茶や水などにして、カロリーの少ないものにし