



おしえて！
めんま院長
～痛風・高尿酸血症～



痛風ってなに？

内科・循環器内科
みつまクリニック

- 痛風とは尿酸値が高い状態(高尿酸血症)が続くことで、関節に尿酸の結晶が沈着して起こる急性関節炎です。
- 足の親指の付け根あたりに起こることが多く、痛みと腫れが起こります。
- 痛みは文字通り「風が吹いても痛い」くらいの激痛のこともあります。

だニャ





痛風は治るの？放置するとどうなりますか？

●痛風は1-2週間すると自然に痛みがよくなることが多いですが、尿酸値が高いままを放置すると再発を繰り返し替えて重症化していきます。関節が変形する人もいます。

●そのほか尿酸値が高いと尿路結石の原因にもなります。腎臓を悪くして腎不全になって人工透析が必要になる患者さんもいます

●高尿酸血症は動脈硬化とも関連があるとされており、脳梗塞、心筋梗塞など血管のつまる病気の危険因子と言われています。

だニャ



どんな人が痛風になりやすいの？

●男性に多く、30歳から50歳で初発することが多いです。

●仕事人間(責任感が強く、完璧主義タイプ)に多いようです。

●早食い、大食い、外食や飲酒の機会が多い肥満の人に多いです。

だニャ





痛風・高尿酸血症の治療は？

●痛風があり、尿酸値が7.0mg/dl以上であれば、お薬の治療が必要となります。尿酸降下薬を内服して尿酸を下げることで、再発を予防していきます。

●他の生活習慣病の治療と同様に食事・飲酒を見直したり、運動などを取り入れることが重要です。

●尿酸降下薬には尿酸を作らせないようにするタイプ(尿酸生成抑制薬)と尿に尿酸をだして尿酸値を下げるタイプ(尿酸排泄促進薬)があり、尿検査や尿路結石があるかどうかで使い分けや併用をします。

だニャ



尿酸はプリン体がよくないってきいたけど

●尿酸はプリン体が分解され体内でできてきます。

●プリン体を多く含む食事はビールや肉(特にレバーなど)が有名です。

●最近はプリン体オフのビールなどもありますよ！

●でも肥満の方は体重を減らすだけでも尿酸は低下することがわかっています。過食、運動不足、節酒など一般的な生活改善で尿酸は低下します。

だニャ





痛風が起こりやすい時間や季節はあるの？

- 痛風発作は早朝に多いと言われています。
- 春と夏に多いことが知られています。
- 夏はビールを飲むことが多くなることと、運動で身体が脱水気味になることが誘因となりますのでしっかり水分をとるようにしてください。

だニャ



痛風になったことはないですが、健診で高尿酸血症といわれました

- 尿路結石や腎機能障害がある場合は 8.0mg/dl以上で治療が推奨されています。
- そのほか、高血圧、肥満、糖尿病などがある場合も8.0mg/dl以上になり、生活習慣を見直しても変化がない場合は治療を検討します。

だニャ





めんま院長から痛風患者さんへ

痛風発作がよくなると、治ったと勘違いして高尿酸血症の治療を中断する人が多いですが、痛風を起こすたびにどんどん悪くなっていきますので、発作を起こさないようにしっかり薬をのんで、生活習慣を見直しましょう。

かくいう私も尿路結石で真っ赤なおしっこが出たことがあるにゃ…(笑)