

健康メモ

痛風予防のための生活

内科久安医院院長
広島市医師会理事

大久保雅通

体の中で過剰になった尿酸が、関節内で激しい炎症を起こす病気が痛風です。



関節炎は足の親指の付け根によく出現し、あらゆる病気の中で最も強い痛みが生じます。痛風は紀元前1500年頃のエジプト時代にも記載があるほど古い病気です。以前は日本人の痛風はまれでしたが、現在はメタボリックシンドロームの増加とともにありふれた病気となりました。不思議なことに激しい痛みは、

一〜二週間程度で完全に消えてしまいます。多くの痛風患者さんは痛みを忘れて、また不適切な生活に戻って行きます。しかし痛風は関節炎だけでなく、尿路結石の原因としても重要です。さらには痛風患者さんの約三〇%に、腎障害を合併することもあると覚えて下さい。

痛風を防ぐための食事についてですが、「帝王の病気」と言われていたように、美食や大量の飲酒が関与していることは確かです。最近薬物療法が普及したため、以前ほど食事療法が強調されなくなりました。しかし多くの痛風患者さんは糖尿病、高血圧、高脂血症等の生活習慣病を合併しているため、食事療法は今後いっそう重要になるでしょう。第一はエネルギー摂取を適正化し、体重、ひいては内臓脂肪を減らすことです。第二の項目として、尿酸のもととなるプリン体の過剰摂取を避けること

です。プリン体はレバーなどの内臓、干物に多く含まれています。第三に重要な点は、アルコールの過剰摂取を避けることです。ビールはプリン体が多いことで有名ですが、アルコールの飲みすぎ自体が尿酸の排泄を抑制しますので、ビールでなければよいと言ふことはできません。

これらの注意とともに、尿酸を腎臓から排泄させるため十分な尿量を確保しましょう。特に夏場や運動の後などは、水分を十分にとることを心がけます。尿をアルカリ化することでも、尿酸が結晶化しにくくなるので重要です。クエン酸をお薬にしたものもありますが、野菜や海藻などは体内で代謝されたのち、尿をアルカリ化する働きを持っています。逆に肉類は尿を酸性化するもので、とりすぎに注意しましょう。